BOOK HOME

ہارٹ اٹیک

دل کی بیماریاں اور ان کا علاج

ڈاکٹر جے۔ ڈی۔ بھاٹیہ

فہرست

دیباچہ

دل اگر خوش ہے تو ویرانوں کے سناٹے بھی گیت
دل ہے پژمردہ تو گلشن میں بھی ویرانے بہت

چیونٹی سے لیکر ہاتھی تک کوئی بھی مرنا نہیں چاہتا، ہر شخص، ہر حال میں حتی الوسع موت سے کنی کتراتا ہے۔ بھلے ہی موت یقینی ہے اور ہر کسی کو ایک نہ ایک روز اس سانحہ سے دوچار ہونا ہے۔ لیکن بے وقت کی موت نہ صرف بہت ہی دردناک بلکہ متعدد پیچیدگیوں کی حامل ہوتی ہے۔ تو ایسی رقت انگیز اموات کی ایک اہم وجہ ہارٹ اٹیک ہی ہے جو کہ زیادہ تر حالتوں میں 40 اور 60 برس کی عمر میں لاحق ہوتا ہے جبکہ اکثر اوقات ان ہی دہائیوں میں کام کاج میں مصروف ایک شخص آناً فاناً دل کا دورہ پڑ جانے سے گھڑی بھر میں لقمۂ اجل بن جاتا ہے پیچھے چھوڑ کر اپنے بال بچوں کو، جنہیں ابھی اس نے پڑھائی لکھائی کی تکمیل کے بعد بیاہنا بسانا ہوتا ہے۔ علاوہ اس کے اس پر بھاری معاشرتی ذمہ داریاں بھی عائد ہوتی ہیں۔ تو ایسے میں اس کے یکدم چل بسنے سے کبھی نہ پر ہو سکنے والا وہ خلا پیدا ہو جاتا ہے کہ متعلقہ گھر کی ساری امیدیں اور سکیمیں دھری کی دھری رہ جاتی ہیں۔

ہارٹ اٹیک کی وجہ سے ہر سال لاکھوں لوگ چل بستے ہیں، باوجود بیشمار کوششوں کے ابھی تک اس جان لیوا اور بھیانک روگ کا کوئی تسلی بخش علاج نہیں مل سکا۔ اس سے بھی زیادہ تشویش ناک بات یہ ہے کہ اب جبکہ بچاؤ کی تدابیر پر عمل کرتے ہوئے مغرب میں ہارٹ اٹیک کی شرح کم ہو رہی ہے، مشرق اور خصوصی طور پر ہندوستان میں ہارٹ اٹیک کی شرح میں سرعت سے اضافہ ہو رہا ہے۔

بھلے ہی ہم نت نئی ایجاد کردہ ادویات نیز بائی پاس سرجری کے ذریعے چند گنے چنے خوشحال لوگوں کو فیض یاب کررہے ہیں، لیکن ہارٹ اٹیک کے مسئلے کی وسعت کے پیش نظر یہ سب کچھ ایک تندو تیز دریا کے آگے چند ایک تنکوں سے زیادہ وقعت نہیں رکھتا۔ کل ملا کر ہندوستان بھر میں ایک سال میں صرف چند ہزار بائی پاس آپریشن ہوتے ہوں گے جب کہ دل کے مریضوں کی تعداد جن کو ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہے اور آپریشن ضروری ہے، ان کی تعداد کئی سو لاکھ ہے۔ تو یہ کوئی مسئلے کا حل تو نہ ہوا۔

لاکھوں کروڑوں خرچ کرکے ہم دل کی بیماریوں کے علاج کے لیے بڑے بڑے ہسپتال تو کھول رہے ہیں، جن میں ایک ایک مریض کو آپریشن کروانے کے لیے کم از کم تین چار لاکھ روپے خرچ کرنے پڑتے ہیں، لیکن اس طرف کم توجہ دی جا رہی ہے کہ لاکھوں لوگوں کی زندگیاں بچانے کا واحد حل ہارٹ اٹیک سے بچاؤ ہی ہے۔ خصوصاً جب کہ ہم علاج کے متعلق کم جانتے ہیں اور بچاؤ کے بارے میں بہت زیادہ! مثال کے طور پر تمباکو نوشی، شوگر کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، موٹاپا، دماغی بوجھ، گھی مکھن سے بھرپور غذائیں، گھریلوں ناچاقی اور پریشانیاں اور گھومنے پھرنے کی اہمیت کو نہ سمجھنا وغیرہ، تو یہ بات تصدیق شدہ ہے کہ یہ سب وجوہات ہارٹ اٹیک کا پیش خیمہ ہیں اور موزوں رہنمائی اور پرہیز کے طریقوں پر عمل پیرا ہو کر یقیناً مندرجہ بالا وجوہات سے نجات پا کر ہارٹ اٹیک کے خطرے کو ٹالا جا سکتا ہے۔

ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ تو ایسے میں برسوں کے مطالعہ، مشاہدہ اور تحقیق کا نچوڑ دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کی شکل میں پیش خدمت ہے۔ جس کو پڑھنے اور اس پر عمل کرنے سے ہم یقیناً نہ صرف ہارٹ اٹیک کی لعنت سے چھٹکارا پا سکتے ہیں، بلکہ اس کے ساتھ ہی ہائی بلڈ پریشر، شوگر کے مرض، موٹاپا اور ذہنی کشمکش سے بھی اپنے آپ نجات پا سکتے ہیں اور ایسا کر کے قدرتی طور پر کوئی بھی انسان سو سال تک صحت مند، خوش و خرم اور با مقصد زندگی بسر کر سکتا ہے۔

لہٰذا اس اعلیٰ مقصد کو مد نظر رکھ کر قارئین کی خدمت میں اس کتاب کی معرفت ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کے سلسلہ میں ایک گیارہ نکاتی سہل اور قابل عملی مشقی پروگرام پیش کیا جا رہا ہے جو یقیناً ہارٹ اٹیک کے سانپ کے ابھرتے ہوئے پھن کو نیچا دکھا کر اسے واپس اپنے بل میں لوٹ جانے کے لیے مجبور کر سکتا ہے۔

آخر میں اس کتاب کی تکمیل کے سلسلے میں، میں اپنے بیٹے ڈاکٹر ونود بھاٹیہ اور بہو ڈاکٹر گیتا بھاٹیہ ایم بی بی ایس، ایم ڈی ہارٹ اینڈ چیسٹ اسپیشلسٹ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ جنہوں نے دن رات ایک کر کے میرے ساتھ شانہ بشانہ اس کتاب کو ایک معیاری شکل دینے میں میرا ساتھ دیا۔ نیز محترم جناب سید رضوان احمد صبا جمالی بجنوری ناظم شعبہ اردو ڈاکٹر امبیڈکر سکول جالندھر کا بے حد ممنون و مشکور ہوں جن کی علمی، ادبی و فنی صلاحیتوں نے قدم قدم پر "ہارٹ اٹیک" کی تصنیف کو سنوارنے اور نکھارنے میں اہم رول ادا کیا نیز اس کے علاوہ ڈاکٹر سنیل دھیر سیکرٹری اردو کلب جالندھر اور جناب زبیر احمد قاسمی جنہوں نے کتاب کی ترتیب میں بھرپور تعاون کیا ان کا بھی بیحد شکر گزار ہوں۔

گر قبول افتد زہے عز و شرف

ڈاکٹر جے۔ ٹی بھاٹیہ

دل اور ہارٹ اٹیک کے متعلق بنیادی معلومات

دل کی بیماری آج کل اتنی عام ہوگئی ہے کہ جس کو دیکھو وہی اپنے دل کو پکڑے بیٹھا ہے۔ وہ سچا یا جھوٹا، کم وبیش یہی محسوس کر رہا ہوتا ہے کہ اسے کوئی نہ کوئی دل کی بیماری ضرور ہے اور یہ بات کافی حد تک ہے بھی ٹھیک کہ ہمارے ملک ہندوستان میں ہر سال لاکھوں لوگ ہارٹ اٹیک کی وجہ سے لقمۂ اجل بن جاتے ہیں، خاص کر ایسے وقت میں جب کہ انہوں نے اپنے بال بچوں کی پرورش کرنی ہوتی ہے نیز انہیں پڑھانا اور بیاہنا ہوتا ہے۔ مطلب یہ کہ چالیس اور ساٹھ برس کی عمر کے درمیان زیادہ تر لوگ اس بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہی وہ عمر ہوتی ہے جس وقت کہ سوسائٹی ان کے گھر بار اور ملک کو ان کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا ایسی بے وقت اور دردناک موت کو روکنے کے لیے قارئین کو مکمل معلومات دینا از حد ضروری ہے، اور دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کے بارے میں اس کتاب کو لکھنے کی سب سے بڑی وجہ بھی یہی ہے۔ ساری دنیا کو جن سات بڑی بیماریوں نے اپنے شکنجے میں جکڑ رکھا ہے ان میں ہارٹ اٹیک سرفہرست ہے باقی چھ بیماریاں یوں ہیں شوگر کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، کینسر، تپ دق، ملیریا اور ایڈز۔ آج کے دور میں دل کی بیماری ہمارے ملک میں خصوصی طور پر بھیانک شکل اختیار کر چکی ہے، پچھلے پچیس تیس برسوں میں جب کہ ہم نے بہت ساری جان لیوا بیماریوں پر قابو پا لیا ہے لیکن جہاں تک دل کی بیماری کا تعلق ہے، اس کو بڑھاوا دینے کا باعث بنے ہیں، پچھلی کچھ دہائیوں میں ہمارے رہن سہن کھانے پینے اور طرز زندگی میں کافی تبدیلیاں رونما ہوئیں ہیں اور اسی دور میں شاید اسی وجہ سے ہارٹ اٹیک نے بھی اپنا سر ابھارا ہے، تو ایسے میں ان دونوں واقعات کے سرے ملاتے ہوئے ہم ہارٹ اٹیک کی وجوہات کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کر سکتے ہیں، جس طرح تپ دق اور غریبی کا چولی

دامن کا ساتھ ہے اسی طرح ہارٹ اٹیک اور بھرپور زندگی کا بھی گہرا تعلق ہے۔ سب سے پہلے میں آپ کو یہ بتانا چاہوں گا کہ آخر ہارٹ اٹیک کہتے کسے ہیں کیونکہ ہر وہ بیماری جو سینے میں درد کی شکل میں رونما ہوتی ہے ضروری نہیں کہ وہ ہارٹ اٹیک ہی ہو، دل جس کا ظاہری طور پر جذبات سے گہرا تعلق ہے دراصل گوشت کا بنا ہوا ایک طرح کا پمپنگ سیٹ ہوتا ہے جو کہ ہمارے پورے جسم کے کونے کونے تک خون سپلائی کرتے ہوئے تمام جسم کی کھیتی کو ہرا بھرا اور شاداب کئے رکھتا ہے۔ دل خداوند تعالیٰ کی صناعی کا ایک عمدہ، اعلیٰ اور نادر شاہکار ہے، اور یہ دل ہی ایک ایسا واحد عضو ہے جو پیدائش سے موت تک بغیر ایک لمحہ آرام کئے زندگی بھر چلتا اور دھڑکتا رہ کر انسان کے ساتھ اپنی اٹوٹ دوستی کا لاثانی ثبوت پیش کرتا ہے۔ دل بطور پمپ انجینئرنگ کا ایک نادر نمونہ ہے۔ جو ایک ایسی کارکردگی پیش کرتا ہے کہ آج تک انجینئرنگ کی دنیا میں کوئی ایسا نمونہ بن نہیں سکا جو اس کا مقابلہ کر سکے۔ یہاں یہ بتا دینا بھی خالی از فائدہ نہیں ہوگا کہ انسان کے پھیپھڑے تو پیدائش کے بعد حرکت میں آ کر سانس لینا شروع کرتے ہیں جبکہ ہمارا دل ماں کے پیٹ میں ہی چوتھے مہینے سے دھڑکن شروع کر کے اپنا ازلی راگ الاپنا شروع کر دیتا ہے۔ ایک طرف تو خدا کی یہ اعلیٰ و انمول دین اور دوسری طرف ہم ہیں کہ لگاتار غلط اور ناجائز حرکتیں کر کے دل کو دق اور دکھی کرتے ہیں اور اس طرح اس کے خزانے اور بے پناہ قوت کو وقت سے پہلے ختم کر کے برے دنوں کو دعوت دینے کا موجب بنتے ہیں اور انجام کار ایک دن سینے میں سخت درد کی شکل میں ہارٹ اٹیک لانے کا سبب بنتے ہیں۔

ہمارا دل ایک ''پمپنگ سیٹ'' کی حیثیت سے سارے جسم کو خون کے دوران کی معرفت آکسیجن، غذائی اجزاء، وٹامن، مختلف قسم کی معدنیات اور بیماریوں کا دفاع کرنے والے اجزاء مہیا کر کے اپنا بے مثال رول ادا کرتا ہے اور اس طرح سارے جسم کو چاق و چوبند رکھنے کا باعث بنتا ہے۔

بالآخر اس گوشت کے پمپ کو جسے کہ ہم دل کہتے ہیں اسے خود بھی تو زندہ رہنے کے لیے آکسیجن سے بھرپور خون اور دیگر ضروری غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ جس کے لیے باقی جسم کی طرح دل کی دیواروں میں بھی خون کی چھوٹی بڑی شریانیں ہوتی ہیں۔ جن کا منبع۔ یعنی کہ آغاز دل کی شہہ رگ سے ہوتا ہے اور دل کی یہ شریانیں اس کے پٹھوں کو ہر لمحہ لگاتار زندہ اور شگفتہ رکھتی

ہیں۔دل کی ان نسوں کو انگریزی میں (Coronary Arteries) کورونری آرٹریز اور اردو میں قلبی شریانیں کہتے ہیں اور یہی وہ نسیں ہوتی ہیں جن کے فعل میں خلل پڑ جانے یا سکڑ جانے اور بند ہو جانے سے دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک ہوتا ہے۔دل کی نسوں کے اس خلل کو روکنے سے دل کی بیماری ہو جانے کا خطرہ ٹل سکتا ہے تو ایسے میں ہماری تمام تر کوششیں قارئین کو ایسی تدابیر پیش کرنا ہیں جن سے کہ بغیر بائی پاس آپریشن اور بغیر عمر بھر دوائی کھاتے رہنے کے دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے گلوخلاصی ہو سکے اور اس کتاب کے لکھنے کا واحد مقصد بھی یہی ہے۔دل کی شریانوں کے سکڑ کر تنگ ہونے کا عمل اتنا آہستہ آہستہ اور لگاتار ہوتا رہتا ہے کہ چالیس برس کی عمر کے بعد اگر اور دوسری وجوہات بھی نمودار ہو جائیں جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر،شوگر کی بیماری،موٹاپا اور خون میں کولیسٹرول کی زیادتی تو ایسے میں ہارٹ اٹیک کے ہو جانے کے چانس اور بھی بڑھ جاتے ہیں، سگریٹ،تمباکو،شراب نوشی،گھی مکھن سے بھرپور کھانے،دماغی پریشانی یہ سب وجوہات مل کر ایک بھلے چنگے انسان کو دل کا مریض بنا کر ہارٹ اٹیک کا امیدوار بنا دیتے ہیں۔خاندانی وجہ بھی ہارٹ اٹیک کے بلاوے کا ایک یقینی سبب ہے،ایسے خاندانی وجوہات والے مریضوں کے بچوں کو چالیس برس کے ارد گرد ہارٹ اٹیک کے ہو جانے کے بہت چانس ہوتے ہیں بھلے ہی وہ کتنا ہی پرہیز کیوں نہ برت رہے ہوں یہ پیدائشی یعنی کہ ازلی وجہ،سب وجوہات کو چھوڑ کر اکیلے ہی ایک اچھے بھلے انسان کو مار ڈالنے کے لیے کافی ہوتی ہے لہٰذا جہاں تک ہو سکے اوپر بتائی گئی وجوہات سے دور رہنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے۔گڑ،شکر،گھی مکھن،انڈا،گوشت،شراب،سگریٹ کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ہر روز صبح شام کھلی ہوا میں سیر،وزن نہ بڑھنے دینا،پھل فروٹ اور ہری سبزیوں کا بافراط استعمال،غصے لوبھ لالچ سے بچ کر رہنا،ہر بات کو خداوند تعالیٰ کا حکم مان کر چلنا،اور ہر مصیبت کے وقت خدا کو یاد کرنا اور غصے نیز لوبھ لالچ سے مبرا پاکیزہ زندگی بسر کرنے سے ہم یقیناً دل کے روگوں سے بچے رہ سکتے ہیں،مزید براں سمادھی لگا کر اپنے اندر جھانکنے اور انتر دھیان سے بھی دل کا روگ آدھا رہ جاتا ہے اور بعض اوقات مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔عام طور پر ہارٹ اٹیک ان علامتوں کے ذریعہ اپنے آپ کو ظاہر کرتا ہے۔

بائیں طرف سینے میں درد ہونا،یکدم سانس کا پھول جانا،ماتھے اور تمام جسم پر پسینہ آ جانا، ہاتھ پیر کا ٹھنڈا اور نیلا پیلا ہو جانا نیز سینے میں گھبراہٹ محسوس کرنا۔

دل کا دورہ پڑنے سے پہلے کئی برسوں سے اوپر بتائے ہوئے اسباب کی بنا پر دل کی خون کی نسیں سکڑنی شروع ہو جاتی ہیں اور اس طرح دل کو آکسیجن کی سپلائی کے رک جانے سے سینے میں درد نمودار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔مریض کو چلنے پر سینے میں درد کی وجہ سے رک جانا پڑتا ہے اور وہ مجبوراً زبان کے نیچے گولی رکھ کر ہی چل سکتا ہے کہ گولی کی وجہ سے نسیں کچھ کھل جاتی ہیں۔چلنے پر سینے میں درد اور رک جانے پر درد سے آرام،اسے دل کا درد یعنی ''انجائنا'' کہتے ہیں۔اور یہ دل کا درد اکثر اوقات آگے آنے والے ہارٹ اٹیک کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔کئی بار دل کے مریض کو سینے میں درد کے بجائے تھوڑا چلنے سے سانس پھولنے کی شکایت پر غلطی سے کئی لوگ اور ڈاکٹر پھیپھڑے کی بیماری سمجھ کر غلط لائنوں پر علاج کرنے لگتے ہیں ایسے دل کے مریضوں کو آدھی رات کو یکدم سانس پھولنا شروع ہو جاتا ہے جسے دل کا دمہ کہتے ہیں اور ہارٹ اٹیک کے ہو جانے کی یہ بھی ایک بڑی علامت ہوتی ہے۔فوراً قابل ڈاکٹر کی صلاح لے کر مریض کو بچانے کی کوشش کرنی چاہیے یا کئی بار یوں ہوتا ہے کہ یکدم مریض کو بندوق کی گولی کی طرح سینے میں درد شروع ہو جاتا ہے۔تو ایسے میں یہ ہارٹ اٹیک یا تو اسی وقت مریض کو ڈھیر کر دیتا ہے یا اگلے 48 گھنٹوں کے اندر اندر مریض چل بستا ہے یا بچ نکلتا ہے،جو بچ نکلتے ہیں وہ مشکل سے 50% فیصد ہوتے ہیں اور انہیں آگے جا کر دوسرا اٹیک ہونے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔اگر صحیح علاج اور پرہیز جاری رہے تو ضروری نہیں کہ اگلا دل کا دورہ ضرور ہوگا۔ہارٹ اٹیک کی مزید نشانیاں یہ ہیں۔بائیں بازو میں، سینے میں یا گردن میں درد،جی متلانا،پسینہ آنا،نبض کا الٹ پلٹ ہو جانا،علامتوں کا کم ہونا یا زیادہ ہونا یا یہاں تک کہ کوئی علامت ہی نہ ہو اور اندر اندر ہی ہارٹ اٹیک ہو گیا ہو،شک ہونے پر E,C,G کروا کر بیماری بارے تسلی کر لینی چاہیے۔

ہارٹ اٹیک اور اس کی وجوہات

ہارٹ اٹیک جو کہ اپنے پھیلاؤ اور بھیانک نتائج کی وجہ سے ماڈرن پلیگ کی شکل اختیار کر رہا ہے اور جس کو بجا طور پر اگر بیسویں صدی کی بیماری کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ ہارٹ اٹیک کے بارے میں یہ کہنا کہ یہ ایک قدرتی عمل ہے اور مالک کی رضا ہے تو یہ بہت ہی بے جا ہوگا۔ برعکس اس کے ہمیں اس عالمگیر جان لیوا بیماری کے اسباب اور راز معلوم کرنے میں نہ تو تاخیر سے کام لینا چاہیے اور نہ ہی کوئی دقیقہ فروگذاشت کرنا چاہیے۔

سب سے پہلے ہارٹ اٹیک کی وجوہات کے سلسلہ میں خاندانی وجہ کو لیتے ہوئے بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ بعض خاندانوں میں دل کی بیماری نسل در نسل چلتی ہے۔ ان خاندانوں کی فیملی ہسٹری سے پتہ چلتا ہے کہ ایسے خاندانوں کے اکثر افراد خاص کر مرد لوگ چالیس اور ساٹھ کی عمر کے دوران اس موذی مرض کے ذریعہ لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے خون میں کچھ پیدائشی عناصر کے علاوہ جن کا تدارک مشکل ہے، بعض ایسے ذرات بھی باافراط پائے جاتے ہیں جو کہ دل کی بیماری اور انجام کار ہارٹ اٹیک کا موجب بنتے ہیں۔ خون میں پائے جانے والے ان ذرات کو کولیسٹرول کہتے ہیں، جو کہ اگر بڑھ جائیں تو کچھ برسوں کے بعد دل کی رگوں کو سکیڑ کر ہارٹ اٹیک کا باعث بنتے ہیں۔ لہٰذا اس وجہ کو دور کرنے کے لیے خون میں کولسٹرول کو کم سے کم رکھنے کے لیے مسلسل پرہیز اور دوائی کا سہارا لیتے رہنا ہوگا۔ ورنہ خون میں چل پھر رہے یہ چربی کے اجزا قبل از وقت دل کی خون کی نالیوں کی تہوں پر جم کر انہیں گاڑھا بنا کر ہارٹ اٹیک کا موجب بن سکتے ہیں۔

دل کی بیماری کی دوسری بڑی وجہ بڑھا ہوا خون کا دباؤ ہے۔ جس کو عام فہم زبان میں ہائی بلڈ

پریشر کہتے ہیں۔ ہارٹ اٹیک کے اس سبب کے متعلق بھی ہماری جانکاری بہت کم ہے۔ لہٰذا ہم ابھی تک ہائی بلڈ پریشر کا علاج محض علامتی نوعیت کا ہی کرنے پر انحصار کرتے رہے ہیں۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ وہ تمام افراد جن کو کہ ہارٹ اٹیک ہوتا ہے کئی برس پہلے سے ہی ہائی بلڈ پریشر کے جانے مانے مریض ہوتے ہیں۔ عورتوں کو دل کا حملہ مقابلتاً بہت کم ہوتا ہے لیکن جہاں تک عورتوں کے لیے ہائی بلڈ پریشر کی وجہ کا تعلق ہے یہ عورتوں میں مقابلتاً زیادہ جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتا دینا خالی از دلچسپی نہ ہوگا کہ اب چونکہ سماج کا رہن سہن دن بدن تیزی سے بدل رہا ہے اور مرد و عورت کا رول لگ بھگ یکساں ہوتا جا رہا ہے تو ایسے میں کچھ عجب نہ ہوگا اور ایسا دکھائی بھی دے رہا ہے کہ مستقبل قریب میں عورتوں اور مردوں میں ہارٹ اٹیک کی شرح کا فرق بتدریج کم ہوتا جائے گا۔ علاوہ اس کے عورتوں کا ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ ان کے خون میں جو زنانہ ذرے ہوتے ہیں اور جنھیں ہارمون کہتے ہیں وہ انہیں ہارٹ اٹیک سے محفوظ رکھتے ہیں۔ لہٰذا منطقی طور پر ریسرچ ان لائنوں پر بھی چل رہی ہے کہ کیوں نہ یہ زنانہ ہارمون کسی طرح ایسے مردوں میں داخل کر دیئے جائیں جن کو ہارٹ اٹیک کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ علاوہ اس کے عورتیں چونکہ فکر معاش سے آزاد ہوتی ہیں اس لیے بھی وہ اس موذی مرض سے نسبتاً بچی رہتی ہیں۔

ہارٹ اٹیک کی ایک اور بڑی وجہ ذیابیطس کا مرض ہے۔ جسے عام فہم زبان میں شوگر کی بیماری کہتے ہیں۔ دل کے بیماروں میں کافی ایسے مریض ہوتے ہیں جنھیں پہلے سے ہی کئی برسوں سے ذیابیطس کا روگ ہوتا ہے۔ دل کے حملے کا ذیابیطس اتنا اہم سبب ہے کہ بیمہ کمپنی والے شوگر کے مریضوں کا بیمہ کرنے سے کنی کتراتے ہیں اور اکثر اوقات انکار کر دیتے ہیں۔ ایسا مریض بیشک باہر سے اچھا بھلا دکھائی دے لیکن اگر اس کا سینہ اور پیٹ چاک کر کے دیکھے جائیں تو اس کا دل، جگر اور گردے اندر سے چربی اور چکنائی سے اٹے ہوتے ہیں اور دل گردوں کی تہوں پر جمی یہی چربی اور چکنائی ایسے روگیوں کو قبل از وقت ہارٹ اٹیک لانے کا سبب بنتی ہے۔ شوگر کی بیماری کی پیچیدگیاں انسانی جسم میں اتنا خلفشار مچاتی ہیں کہ ایسا مریض انجام کار بیماریوں کا چڑیا گھر بن کر رہ جاتا ہے اور قبل از وقت موت کے منہ میں دھکیل دیا جاتا ہے۔ شوگر کے مرض کے بارے میں آگے چل کر اور تفصیل سے بتائیں گے۔ فی الحال سرسری طور پر ہارٹ اٹیک کی ایک ایک وجہ کا ذکر کر

رہے ہیں۔ تاکہ قارئین کو پہلے سے ہی بنیادی جانکاری میسر ہو سکے۔

ہارٹ اٹیک کی ایک اور وجہ موٹاپا یعنی جسم پر زائد چربی کا ہونا ہے۔ موٹاپا نہ صرف دل پر بطور پمپ زیادہ کام ڈال کر اسے قبل از وقت تھکا کر ہارٹ اٹیک کا سبب بنتا ہے بلکہ بلڈ پریشر اور شوگر کی بیماری کو بھی مدعو کر کے اٹیک کا موجب بنتا ہے۔ 50 فیصدی موٹاپے کے مریض جو کہ بلڈ پریشر اور شوگر کے مرض میں مبتلا ہو چکے ہوتے ہیں۔ محض موٹاپا دور کر دینے سے ہی بلڈ پریشر اور شوگر کے مرض سے چھٹکارا پا جاتے ہیں۔ موٹے آدمی کی زندگی کا دور نسبتاً کم ہوتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ بیمہ کمپنی والے موٹے آدمی کا بیمہ کرنے سے یا تو انکاری ہو جاتے ہیں، یا پھر ایکسٹرا چارج کرتے ہیں۔ وجہ صاف ہے کہ موٹے آدمی کی زمین ہارٹ اٹیک کے لیے زیادہ موزوں ہوتی ہے۔

علاوہ ازیں، دل کا ایک اور بھی دشمن ہے اور وہ ہے بسیار خوری یعنی زیادہ کھانا۔ بالخصوص مرغن غذائیں، پچھلی جنگ عظیم میں انگلینڈ میں یہ بات آئینے کی طرح صاف ہو گئی تھی کہ زیادہ مرغن غذا کھانے سے ہارٹ اٹیک ہوتا ہے اور کم کھانے سے بچاؤ ہوتا ہے، وہ یوں کی پچھلی ورلڈ وار میں جب برطانیہ کا ڈنمارک سے سلسلہ رسل و رسائل منقطع ہو گیا تھا اور ایسے میں گوشت، انڈا، مکھن، گھی وغیرہ انگلینڈ میں درآمد ہونے بند ہو گئے تھے یہاں تک کہ ایک آدھ انڈا بھی ایک ہفتہ میں ایک فرد کو میسر نہیں ہو رہا تھا اور ایک طرح سے قحط کی سی حالت پیدا ہو گئی تھی۔ تو ایسے میں یہ دیکھنے میں آیا کہ انگلینڈ میں جہاں پوری غذا میسر نہیں ہو رہی تھی ہارٹ اٹیک سے اموات کی تعداد کم ہو گئی اور جونہی جنگ کے ختم ہونے کے بعد ڈنمارک کا راستہ انگلینڈ کے لیے کھل گیا اور مرغن غذائیں پہلے ہی کی طرح بافراط ملنے لگیں تو پھر دوبارہ پہلے ہی کی طرح لوگ دل کے مرض میں مبتلا ہو کر مرنے شروع ہو گئے۔ اس کا صاف مطلب یہ ہوا کہ زیادہ اور خاص کر چکنائی دار چیزیں کھانا، مثلاً گھی، مکھن، انڈا، کریم، گوشت یہ سب دل کے لیے مضر ہیں کہنے کو تو لوگ کہتے ہیں کہ کھانے کو کچھ ملتا ہی نہیں لیکن میں کہتا ہوں کہ آج کل لوگوں نے تو کھانا پینا ہی ایمان بنا لیا ہے۔ جیسے کہ یہی ان کی زندگی کا مقصد رہ گیا ہو۔ صبح سے شام تک ہر وقت کھاتے چرتے رہنا دل کی بیماری کے بڑھ جانے کی ایک بڑی وجہ ہے۔

ایک طرف زیادہ کھانا اور دوسری طرف حرکت اور ورزش نہ کرنا یہ دونوں اسباب بالآخر دل

کو نڈھال اور بے بس کر کے رکھ دیتے ہیں، دل جو کہ خون کے دوران کے لیے ایک پمپنگ سیٹ کا کام دیتا ہے اور جسے تمام جسم کو خون فراہم کرنے اور واپس لانے کے لیے تمام چھوٹے بڑے پٹھوں سے امداد لینی پڑتی ہے اور اگر یہ جسمانی پٹھے جن کو چھوٹے چھوٹے دل بھی کہا جا سکتا ہے حرکت کے عادی نہ رہیں تو ایسے میں وہ نسوں میں سے خون کو آگے پیچھے نہیں دھکیل سکتے۔ جس کا منفی اثر لازمی طور پر دل پر پڑتا ہے، جو انسان صبح سے شام تک ڈھیر کی طرح گھر، دفتر یا دوکان پر پڑا رہتا ہے۔ اس کے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور دل کے پمپ کی کارکردگی میں امداد نہ کر سکنے کی وجہ سے انجام کار اسے فیل کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مزدوروں اور کاشتکاروں میں یہ مرض کم ہے جب کہ بیوپاریوں اور افسروں میں زیادہ۔

حرکت میں برکت ہے

ہارٹ اٹیک کے اسباب کا تجزیہ کرتے وقت موجودہ مشینی دور کو بھی کافی حد تک موردالزام ٹھہرایا جا سکتا ہے، جس نے انسان کو تشویشناک حد تک بے حس اور بے حرکت بنا کر رکھ دیا ہے جس طرح چاند کے اردگرد کہکشاں پر بے شمار ستارے اس کے وقار میں اضافہ کر رہے ہوتے ہیں اسی طرح دل جو ایک سنٹرل پمپ ہے خون کے دوران کو صحیح اور چاق و چوبند رکھنے کے لیے اس کے اردگرد بھی ہزاروں چھوٹے بڑے پھیلتے سکڑتے پٹھے ہوتے ہیں، جو کہ اپنے مسلسل فعل سے خون کو آگے دھکیلنے اور واپس لانے میں مددگار بن کر دل کی کارکردگی میں اضافہ کرتے ہیں، لہٰذا ان ان گنت پٹھوں کو اگر چھوٹے چھوٹے دل یعنی کہ Little- Hearts کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کیونکہ ان کے لگاتار سکڑاؤ اور پھیلاؤ سے ہی پٹھے خون کے دوران کے واپسی سفر کو پایۂ تکمیل تک پہنچاتے ہیں جو لوگ ہر وقت بیٹھے رہنے کی وجہ سے جس طرح دکاندار یا کلرک وغیرہ ہاتھ پاؤں کم ہلاتے ہیں ان کے جسمانی پٹھے اتنے ڈھیلے سست اور ناکارہ بن جاتے ہیں کہ خون کے دوران میں سستی لا کر دل کی کارکردگی کو بھی سست بنانے کا باعث بنتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ ہاتھ پاؤں سے کام کرنے والوں کو ہارٹ اٹیک کم ہوتا ہے بہ نسبت ان لوگوں کے جو آرام طلب ہوتے ہیں جیسے کہ موٹر کاروں میں گھومنے والوں کو ہارٹ اٹیک ہونے کے چانس زیادہ ہوتے ہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جو پیدل چلتے ہیں یا سائیکل پر گھومتے ہیں۔ انگریزی میں ایک مشہور مقولہ ہے جس کا مطلب ہے کہ موٹر کار خریدنا ہارٹ اٹیک خریدنے کے برابر ہے۔ مطلب یہ کہ جسم سے لگاتار کام نہ لینا دل کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ پڑھ کر بڑی حیرانی ہوگی کہ دنیا کا سب سے بڑا دل کی بیماری کا اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہر روز اپنے گھر سے اپنے ہسپتال تک سائیکل پر جایا کرتا تھا۔ وجہ

ظاہر ہے کہ یہ عظیم ڈاکٹر جانتا تھا کہ سائیکل پر آنے جانے سے وہ باقاعدہ اپنے جسمانی پٹھوں کو جنہیں کہ اوپر چھوٹے چھوٹے دل کہا گیا ہے، خون کے دوران کو قائم رکھتے ہوئے اپنے دل کو چست اور فعال رکھ کر ہی ساری دنیا کے لوگوں کے دلوں کی حفاظت کر سکتا ہے اسی لیے کہا گیا ہے کہ صبح شام سیر کرنا، ورزش اور مالش کرنا دل کے لیے ایک بہترین کثرت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی کی ٹانگ یا بازو کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو ایسے میں مریض کو بستر پر لیٹے لیٹے ہی ہاتھ پاؤں ہلاتے رہنے کی ہدایت کی جاتی ہے اور جب مریض خود ہاتھ پاؤں نہیں ہلا سکتا تو اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ اس کے ہاتھ پاؤں ہلاتے جلاتے رکھیں مطلب یہی کہ پٹھوں کے ہلنے جلنے سے خون کا دورہ صحیح رہ سکے اور دل پر نامناسب بوجھ نہ پڑے اس لیے ہر وہ شخص جو دن بھر بیٹھے رہنے کا کام کرتا ہے جب بھی اسے فرصت ملے اسے چاہیے کہ دفتر یا کام کاج کی جگہ پر ہی تھوڑا چل پھر لے اور یا پھر ایسا کرے کہ اپنے کام پر ہو سکے تو یا پیدل آئے یا سائیکل پر اس دل کے اسپیشلسٹ کی تقلید کرتے ہوئے جس کا ذکر میں نے اوپر کیا ہے۔ کیونکہ ٹھہراؤ موت ہے اور حرکت زندگی، کہ دانا لوگ تو یہاں تک کہہ گئے ہیں کہ زندگی کو نہ صرف چلاتے رہنا چاہیے بلکہ اسے دوڑاتے رہنا چاہیے۔ کہ محض صبح شام کی سیر اور ورزش سے ہی بغیر دوائی کے استعمال کے ہائی بلڈ پریشر تک چند مہینوں میں ہی نارمل کی طرف اترنا شروع ہو جاتا ہے۔ جبکہ حرکت نہ کرنے سے خون کی لاتعداد پٹھوں میں جڑی ہوئی چھوٹی چھوٹی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور حرکت نیز ورزش کرنے سے کھل جاتی ہیں۔ نالیوں کے بند ہونے سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور ان کے کھلنے اور پھیلنے سے کم ہو جاتا ہے۔ لہٰذا حرکت میں برکت ہے کے اصول پر چلتے ہوئے قدرتی علاج کے ذریعے سیر اور ورزش کر کے نیز صبح صبح کی تازہ ہوا پھانک کر جو کہ آکسیجن سے بھرپور ہوتی ہے، ہم اپنے دل اور پھیپھڑوں کو چست اور توانا رکھ کر اسے انجائنا اور ہارٹ اٹیک سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

ہارٹ اٹیک کی علامتیں اور تشخیص

اور اب ایک فوری اور یقینی ٹیسٹ بھی دستیاب

ہارٹ اٹیک کے جملہ اسباب کا سرسری تذکرہ کر چکنے کے بعد اس سے پہلے کہ میں اس نامراد بیماری کی عام علامتوں سے قارئین کو روشناس کراؤں یہ ذکر کر دینا بہت ضروری سمجھتا ہوں کہ ہر وہ درد جو سینے میں ابھرتا ہے ضروری نہیں کہ وہ ہارٹ اٹیک ہی ہو، لہٰذا خوامخواہ پریشانی اور الجھن سے بچے رہنے کے لیے تشخیص کو بہت ہی مضبوط سطح پر لانا ہوگا۔ کیونکہ غلط تشخیص سے کسی شخص کو دل کے عارضے کی بھٹی میں جھونک کر اسے زبردستی دائمی طور پر اپاہج بنائے رکھنا ایک بہت ہی بری اور بے جابات ہوگی۔

عام طور پر ہارٹ اٹیک اپنے آپ کو تین مختلف طریقوں سے ظاہر کرتا ہے لیکن ایک بات ابھی سے ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ اگر آج کسی کے دل پر حملہ ہوتا ہے تو اندر ہی اندر کئی برسوں پہلے سے ہی تمام جسم میں اور خاص کر دل کی شریانوں میں سکڑن اور کھردرے پن کا عمل رفتہ رفتہ بتدریج بڑھ رہا ہوتا ہے اور اس کے علاوہ خون میں کئی اقسام کے چربی اور چکنائی کے اجزا دل میں گردش کرتے ہوئے خون کو گاڑھا بنا رہے ہوتے ہیں، اور چربی کے یہی اجزا دل کی شریانوں کی اندرونی تہوں میں بتدریج بیٹھ کر انہیں تنگ اور مزید تنگ کر رہے ہوتے ہیں۔ لہٰذا چالیس برس کی عمر کے بعد اگر ہر شخص کا باقاعدہ مکمل معائنہ کیا جائے اور خاص کر دل کی خون کی نالیوں کو ٹیسٹ کیا جائے تو بروقت ان نقائص کو جان کر اور رفع کر کے لاکھوں زندگیوں کو یقیناً بچایا جا سکتا ہے۔ یہ حقیقت کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے اتنی زیادہ اور کہیں بھی صادق نہیں آتی جتنی کہ ہارٹ اٹیک میں۔ لہٰذا زیادہ سے زیادہ ذرائع اور وسائل ہارٹ اٹیک سے بچاؤ پر ہی صرف کرنے میں

دانشمندی ہے اور سچ پوچھیں تو اس کتاب کے لکھنے کا بنیادی مقصد ہی یہی ہے کہ ہم اپنے دل کو ہارٹ اٹیک سے کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں اور کس طرح دل کے آپریشنوں اور سینے کی چیر پھاڑ سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں اور لاکھوں روپے کے خرچ سے بچ سکتے ہیں، برسوں کی تحقیق اور ریسرچ کے بعد کچھ ایسے اقدام کے بارے میں آگے چل کر آپ کو جانکاری دے رہا ہوں جن کو عمل میں لا کر آپ ہم اور سب لوگ دل کے روگ کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے الوداع کہہ سکتے ہیں۔

40 فیصد حالتوں میں ہارٹ اٹیک کے رونما ہونے سے پہلے ہی متعلقہ شخص کو کئی برسوں سے کم و بیش چلنے پر سینے میں ایک خاص نوعیت کا درد محسوس ہونے لگتا ہے اور اس کو تھوڑا سا زیادہ چلنے کے دوران اور آگے چلنا محال ہو جاتا ہے اور پھر سینہ میں درد کے ہاتھوں مجبور ہو کر اپنے دل کو پکڑ کر وہیں رک جانا پڑتا ہے۔ اس درد کو ''وجع القلب یعنی کہ (Anginapain) کہتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ خون کی نالیاں اس قدر تنگ ہو چکی ہوتی ہیں کہ چلنے پر مسدود نالیوں سے جب حسب ضرورت آکسیجن دل کو مہیا نہیں ہو سکتی تو بیچارہ اینٹھنے لگتا ہے اور رک جانے پر جونہی جسمانی حرکت بند ہو جانے کی وجہ سے مزید آکسیجن کی ضرورت رفع ہو جاتی ہے، جلد ہی سینہ کا درد بھی کافور ہو جاتا ہے، اور منٹوں ہی منٹوں میں مریض اپنے آپ کو بھلا چنگا محسوس کرنے لگتا ہے۔ لہٰذا انجائنا کا درد جو کہ ہارٹ اٹیک کا پیش خیمہ ہے اس کی تشخیص میں کوئی مشکل نہیں ہونی چاہیے، کہ چلنے کے لیے بروقت قدم اٹھانے میں تاخیر نہ کرنا چاہیے جیسا کہ میں نے اوپر ذکر کیا ہے یہی واحد مقصد اس کتاب کے لکھنے کا ہے نیز آگے چل کر وہ تمام نکتے پیش خدمت کرونگا جن کو مشقی شکل دے کر ہم دل کے روگ سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

کچھ فیصدی کیسوں'' میں دل کی شریانوں کے بتدریج سکڑنے سے دل کو آکسیجن کی سپلائی بحال رکھنے کے لیے متعلقہ شخص اپنے پھیپھڑوں سے ضرورت سے زیادہ کام لینے پر مجبور ہو جاتا ہے اور اس طرح تھوڑا چلنے پر ہی اسے سانس پھولنے کی شکایت محسوس ہونے لگتی ہے۔ ایسے لوگ اکثر اوقات اس سانس کے پھولنے کو پھیپھڑے کی بیماری سے تعبیر کر کے غلط فہمی اور غفلت کا شکار ہو کر قیمتی وقت گنوا بیٹھتے ہیں۔ میں قارئین کو یہ بتا دینا بھی بہت ضروری سمجھتا ہوں کہ سانس اگرچہ پھیپھڑوں سے تعلق رکھتا ہے لیکن سانس کا ذرا سی حرکت سے اکھڑ جانا دل کی بیماری کی بھی ایک اہم وجہ ہے۔ انجائنا کے مریضوں کی طرح ایسے مریض بھی کسی حد تک خوش قسمت کہلائے جا سکتے ہیں

کہ انہیں سانس کے پھولنے کی شکل میں تنبیہ مل رہی ہوتی ہے کہ بھئی ہوش سنبھالو! مرض قلب دہلیز پر کھڑا ہے۔ ایسے میں پرہیز اور علاج کے ذریعے ہم برے دن کو پرے دھکیلے رکھ سکتے ہیں۔

باقی ماندہ کچھ فیصدی ایسے بدقسمت لوگ ہوتے ہیں جنہیں پہلے کبھی کوئی تکلیف دل کے تعلق سے نہیں ہوئی ہوتی اور انہیں ایک دن یک دم آناً فاناً بیٹھے لیٹے یا چلتے پھرتے ہی بندوق کی گولی کی طرح یا سینہ میں خنجر کی مانند شدید درد لاحق ہوتا ہے اور ان میں سے 50 فیصد بدقسمت لوگ فوراً یا محض 48 گھنٹوں میں ہی موت کا نوالہ بن جاتے ہیں، ایسے مریضوں میں اندر ہی اندر لاوا کئی برسوں سے ابل رہا ہوتا ہے۔ اگر ایسے بدقسمت لوگوں کا پہلے سے ہی وقتاً فوقتاً ڈاکٹری معائنہ ہوتا رہا ہوتا تو بہتوں کو بے وقت موت سے یقیناً بچایا جا سکتا۔

لیکن افسوس کہ ہمارے لوگ ابھی پرہیز میں یقین رکھنے کے موڈ میں نہیں ہیں اور شاذ و نادر ہی کوئی ایسا بھلا چنگا آدمی ہوگا جو رضا کارانہ طور پر بچاؤ کی خاطر خود کو دل کے معائنہ کے لیے پیش کرے۔ ایسے بدقسمت لوگوں میں بہت سارے کیسوں میں باریکی سے تحقیق کرنے پر ہارٹ اٹیک کی کوئی فوری وجہ بھی مل جاتی ہے۔ جس سے ہارٹ اٹیک کے رونما ہونے میں مدد ملی ہو۔ مثلاً کہ شدید ذہنی صدمہ۔ جیسے کہ قریبی رشتہ دار کی موت، کاروبار میں دیوالیہ، امتحان میں فیل ہو جانا، مقدمہ میں ہار جانا، یا کسی تہمت کا لگ جانا وغیرہ وغیرہ، زیادہ مقدار میں کھانا، ذہنی کشمکش، گھی مکھن سے لدی ہوئی غذاؤں کا زیادہ استعمال۔ جیسا کہ دعوتوں میں عموماً ہوتا ہے۔ نیز بلڈ پریشر اور شوگر کا یکدم بڑھ جانا بھی ہارٹ اٹیک کے فوری طور پر رونما ہونے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ درد اکثر اوقات سینہ کے علاوہ بائیں بازو میں بھی محسوس ہوتا ہے اور کئی بار گردن کی طرف اور بعض اوقات پیٹ کے اوپر والے حصے میں بھی محسوس ہوتا ہے۔ ہارٹ اٹیک کا دورہ پڑنے پر مریض بے حد کمزوری محسوس کرتا ہے۔ چہرہ کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے، ماتھے پر خصوصاً اور تمام جسم پر عموماً پسینے پھوٹ پڑتے ہیں۔ مریض کسی قسم کی حرکت کرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر گر جاتا ہے، نبض دھیمی اور تیز پڑ جاتی ہے، بعض اوقات دل کا متلانا اور قے کا آنا بھی رونما ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پیر ٹھنڈے اور نیلے پڑ سکتے ہیں۔ یہ رہیں ایک کلاسیکل ہارٹ اٹیک کی علامتیں لیکن چونکہ معمولی اٹیک سے لیکر شدید اور مہلک حملہ تک اس کے کئی ایک درجے ہوتے ہیں لہٰذا علامتیں بھی اکثر اوقات ایک جیسی اور مکمل نہیں ہوتیں، یعنی کہ کسی کو محض سینہ میں درد زیادہ یا کم، کسی کے بازو میں درد اور کسی کو کچھ ملی جلی

علامتیں اور یہاں تک کہ ہارٹ اٹیک کی ایک علامت یہ بھی ہو سکتی ہے کہ کوئی علامت ہی نہ ہو اور اندر ہی اندر ہارٹ اٹیک ہو گیا ہو، ایسے لوگ جن کو کوئی علامت نہ رونما ہوتی ہو ظاہر ہے کہ وہ بہت ہی بدقسمت ہوتے ہیں کہ دھوکہ میں مارے جا سکتے ہیں، تو ایسے میں دل کے بارے میں ذرا سا شک پڑنے پر ہی دل کا معائنہ اور ضروری ٹیسٹ کروا کر مطمئن ہو جانا چاہیے۔

مزید براں یہ بھی نہ بھولنا چاہیے کہ بھلے ہی ہارٹ اٹیک کی علامتوں کے رونما ہو جانے کی صورت میں جملہ مروجہ ٹیسٹ جیسے کہ ای سی جی Enzyme Tests اور یا انجیو گرافی ہو جانے پر زیادہ تر حالتوں میں ہارٹ اٹیک کی تشخیص میں کوئی خاص مشکل پیش نہیں آتی لیکن پھر بھی کچھ ایک کیسوں میں باوجود مندرجہ بالا اقدام کے تشخیص کے سلسلے میں کئی ایک دن تک غیر یقینی کی سی حالت قائم رہتی ہے کہ متعدد بار ہارٹ اٹیک ہو جانے پر 24 گھنٹے بلکہ 48 گھنٹوں تک ای سی جی کے گراف میں جب علامتیں نمودار نہیں ہوتیں تو ایسے میں کئی کئی دن تک ڈاکٹروں کے سر پر شک کی تلوار لٹکی رہتی ہے۔ تو ایسی صورت میں اب بغیر تاخیر کے ایک قابل اعتماد اور آسان ٹیسٹ ایجاد ہوا ہے جس کا نام ہے "Rapid Test for Estimation of Cardiac Troponin" تو ضرورت پڑنے پر اسے دائرہ کار میں لاکر بروقت تشخیص کر کے قیمتی جانیں بچائی جا سکتی ہیں۔

♥

ہارٹ اٹیک سے نپٹنے کے بارے میں ضروری اور فوری اقدام

دل، جو جسم کا ایک ضروری انگ ہے اور جس کی مسلسل حرکت کے بغیر زندگی ممکن نہیں ہے اس کے ہارٹ اٹیک کی صورت میں زخمی ہو جانے سے عام بیماریوں کے برعکس ایک ایسی کیفیت اور ہنگامہ برپا ہو جاتا ہے کہ اگر فوری اور صحیح قدم نہ اٹھایا جائے تو زندگی سے ہاتھ دھونے پڑ جاتے ہیں، لہٰذا جونہی جملہ علامات اور ٹیسٹ سے جس میں دل کا کارڈیوگرام کا اتارا جانا بھی شامل ہے۔ یہ یقین ہو جائے کہ فلاں شخص کو واقعی ہارٹ اٹیک ہو گیا ہے۔ تو بڑی سمجھ داری کے ساتھ بغیر کسی تاخیر کے علاج کے جملہ اقدامات اور دیگر انتظامات کر دینے چاہئیں۔ دل کے دورے کی نوعیت اکثر اوقات ایک معمولی دورے سے لیکر ایک شدید اور مہلک اٹیک تک کوئی بھی صورت ہو سکتی ہے اس لیے پہلے سے ہی بغیر حیل و حجت اور ہچکچاہٹ بطور فرسٹ ایڈ ہر ایک کو معلوم ہونا چاہیے کہ ایسی ایمرجنسی میں کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا ہے۔ ڈاکٹر کو بلانا ہے یا سیدھا ہسپتال لے جانے کے لیے ایمبولینس بلانی ہے۔ ایمبولینس تک کے نمبر بھی گھر میں نمایاں طور پر آویزاں ہونے چاہئیں۔ ڈاکٹر اور ایمبولینس کے سلسلہ میں قدم اٹھانے کے بعد سب سے پہلی اور ضروری بات یہ ہے کہ مریض کو یکدم بستر پر جام کر دینا چاہیے اور پڑوس کے ڈاکٹر کی دکان پر لے جانے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ کسی الٹی سیدھی ٹرانسپورٹ یعنی کہ رکشا یا تھری وہیلرز وغیرہ پر مریض کو شفٹ کرنا خطرے سے خالی نہ ہوگا۔ وجہ یہ کہ بلاوجہ اور غیر ضروری حرکت سے مریض کو جو اس وقت شدید صدمہ میں مبتلا ہوتا ہے مزید نقصان پہنچنے اور چل بسنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اپنی زندگی میں میں نے سینکڑوں دل کے مریض رکشا، سکوٹر، پر ڈالے ہسپتالوں میں مرے ہوئے پہنچے پائے ہیں، فیصلہ یہ ہونا چاہیے کہ مریض کو اگر گھر میں علاج کرانا ہے تو فوراً متعلقہ ڈاکٹر بمع ساز و سامان بلوائیے اور اگر

ہسپتال منتقل کرنا ہے تو ایمبولینس بلوائیں کہ وہیں جا کر ٹیسٹ وغیرہ ہوں اور بلا تاخیر صحیح علاج میں پیش رفت ہو۔

اب تو بڑے بڑے شہروں میں ایسی ایمبولینس بھی بن چکی ہیں جن کے اندر دل کے مریض کو شفٹ کرنے کے دوران ہی جملہ میڈیکل سہولیات میسر ہو سکتی ہیں، لیکن اس سلسلہ میں برعکس مغربی ممالک کے ہمارا ملک ابھی بہت پیچھے ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں ہارٹ اٹیک کے کیسوں سے فوری اور موثر طریقے سے نپٹنے کے لیے "موبائل ہارٹ یونٹ" یعنی کہ چلتے پھرتے دل کے علاج کے ہسپتال ہر وقت میسر رہتے ہیں اور فائر بریگیڈ کی سی سرعت اور چستی سے اطلاع ملنے پر فوراً جائے وقوعہ پر پہنچ کر وہیں ضروری اور صحیح اقدام اٹھائے جاتے ہیں۔ ایسے چلتے پھرتے یونٹ میں ڈاکٹر، نرسیں، آکسیجن، جملہ انجکشن، ادویات، معائنہ کا سامان، کارڈیوگراف اور ایکسرے مشین کے علاوہ وہ سب سامان تیار رہتا ہے جس کی ضرورت پڑ سکتی ہو، لیکن افسوس کہ ہمارے ملک میں اگر کسی کے مکان کو آگ لگ جائے تو فوراً فائر بریگیڈ تو پہنچ جاتا ہے لیکن اگر کسی بدقسمت عورت کے سہاگ کو ہارٹ اٹیک کی صورت میں آگ لگ جائے تو ایسا چلتا پھرتا ہسپتال تو کجا، کسی کے کان پر جوں تک نہیں رینگتی، ایسے انتظامات اگرچہ "ہنوز دلی دور راست" والی بات ہے لیکن پھر بھی اس سمت میں گورنمنٹ کی طرف سے اور پرائیویٹ اداروں کی طرف سے کوششیں جاری ہیں۔

ہارٹ اٹیک کے کیسوں کے ابتدائی مرحلوں میں بطور فرسٹ ایڈ نپٹنے کے لیے سکولوں کالجوں میں تمام طلبا کو ضروری ٹریننگ دینی چاہیے کہ مریض کا یکدم سانس رک جانے پر مصنوعی تنفس (Artificial Respiration) کیسے عمل میں لایا جاتا ہے اور اگر دل کی دھڑکن رک جائے تو دل کی مالش (Cardiac Massage) صحیح طریقے سے کیسے کی جاتی ہے تا کہ دل کی رکی ہوئی حرکت دوبارہ بحال ہو سکے۔ اس سے کتنی ہی جانیں محض دل اور پھیپھڑے کی اس فرسٹ ایڈ سے بچائی جا سکتی ہیں۔

گھر ہو یا ہسپتال مریض کے کمرہ کا ماحول بہت ہی پرسکون اور ہوادار ہونا چاہیے اور لوگوں کا جمگھٹ جیسا کہ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے مریض کے بستر کے پاس نہیں لگنا چاہیے کہ شور شرابا اور چیخ و پکار سے مریض کی بیماری اور بڑھ سکتی ہے اگر مریض کو آکسیجن مل رہی ہے تو کمرے میں

آگ یا دیا سلائی نہیں جلانی چاہیے کہ اس سے آکسیجن آگ پکڑ سکتی ہے اور دھماکہ بھی ہو سکتا ہے۔

چونکہ مریض کو ہارٹ اٹیک ہو چکا ہوتا ہے لہٰذا ایسے وقت میں مریض کو یا اس کے رشتہ داروں کو کسی قسم کے اپدیش دینا نہ صرف بے معنی اور بے وقت کی راگنی ہیں بلکہ دکھی ذہن کو اور رنجیدہ اور غمگین کرنے سے مزید نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔ مثلاً مریض کو یہ کہنا کہ ہم نہ کہتے تھے کہ شراب بری بلا ہے، یا سگریٹ تمہارے لیے نقصان دہ ہیں۔ برعکس اس کے بہت ہی نرم اور میٹھے برتاؤ کے ساتھ مریض کی تیمارداری میں جُت جانا چاہیے اور ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق مریض کو پیشاب تک کروانے کے لیے غسل خانہ تک لے جانا تو کجا بیٹھ کر بھی پیشاب نہیں کرنے دینا چاہیے کہ غیر ضروری حرکت سے دل کی خون کی نالیوں میں تازہ تازہ جما ہوا خون اور آگے بڑھ کر دل کی مزید نالیوں کو اپنی گرفت میں لے سکتا ہے اور اس طرح ہارٹ اٹیک کے بڑھ جانے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

ہارٹ اٹیک کے پہلے چھ گھنٹوں میں جمے ہوئے خون کو پتلا کرنے اور اسے اور آگے نہ بڑھنے سے روکنے کے لیے اب ایسے انجکشن تیار ہو چکے ہیں کہ اگر وہ پہلے چھ گھنٹوں میں لگ جائیں تو مریض کے بچ جانے کے امکانات کافی بڑھ جاتے ہیں۔ لیکن اس انجکشن کی قیمت لگ بھگ 3000 روپے ہوتی ہے اور خطرے سے خالی بھی نہیں لہٰذا بجائے ہزاروں روپے خرچ کرنے کے اور موت کا خطرہ مول لینے کے کیا یہ بدرجہا بہتر نہیں کہ ایسے اقدام کئے جائیں کہ کسی کو دل کا روگ ہو ہی نہ سکے۔ تو اسی جذبے سے یہ کتاب لکھی جا رہی ہے کہ آگے چل کر آپ کو جانکاری ملے گی کہ کیسے بغیر دوائی اور بغیر آپریشن کے آدمی دل کے مرض سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارا پا سکتا ہے۔

♥

تبدیلیٔ دِل......اب ایک حقیقت

سائنس کی دنیا میں بیسویں صدی کے دوران بھلے ہی کئی ایک حیرت انگیز ایجادات اور بھونچکا بنا دینے والے کارنامے سرانجام ہوئے ہیں جیسے کہ ٹیلی ویژن، کمپیوٹر، فیکس نیز فوٹو سمیت موبائل کی معرفت چشم زدن میں ہزاروں میل دور سے پیغام رسانی تو ایسے میں انفارمیشن ٹیکنالوجی کے تعلق سے حیرت انگیز ترقی کے علاوہ اسی صدی میں ایک جیتے جاگتے انسان کا بہ نفس نفیس چندرما کی پوتر دھرتی پر جوتوں سمیت اترنا اور وہاں چہل قدمی کرنا جسے کہ ہم میں سے بہتوں نے اپنی آنکھوں سے یہ نظارہ بمع چندر پالکی کے ٹیلی ویژن کی معرفت دیکھا لیکن اسی دوران میڈیکل سائنس نے بھی کچھ کم ترقی نہیں کی آپ کو شاید معلوم ہی ہو کہ ڈاکٹروں نے ایک شخص کے سینے میں سے دھڑکتا دل نکال کر دوسرے شخص کے سینے میں کامیابی سے جڑ کر دل کے ہاتھوں قریب المرگ انسان کو اور آگے زندہ رہنے کا نیا دور عطا کیا۔ اس تبدیلیٔ دِل کے کارنامے کو انگلش میں Heart Transplant کہتے ہیں تو اس دنگ کر دینے والے معرکے کے موجد جس نے سب سے پہلے یہ آپریشن کامیابی سے سرانجام دیا وہ افریقہ کے ایک کسان کا بیٹا بنام ڈاکٹر جارج برنارڈ تھا جو ابھی حال ہی میں ستمبر 2001ء میں 78 برس کی عمر میں حرکت قلب کے یکدم بند ہو جانے سے اس جہان فانی سے کوچ کر گیا۔ اس کے بعد اس نے خود اور آگے اور بہت سے دل کے سرجنوں نے کئی ایک دل تبدیل کئے لیکن مشکل یہ بنی کہ متعلقہ مریض زیادہ لمبے عرصہ تک زندہ نہ رہ سکے بہرحال ہم تبدیلیٔ دِل کے موجد سرجن ڈاکٹر برنارڈ کے آگے اس کی اس منفرد جدت کے صدقے بڑی تعظیم سے اپنا سر خم کرتے ہیں کہ اس نے آگے کے لیے تبدیلیٔ دِل کے آپریشن کی راہیں ہموار کیں۔ لہٰذا بطور عقیدت اس کتاب کو ڈاکٹر برنارڈ کی فوٹو سے مزین کیا گیا ہے اب اور آگے چل کر ابھی حال ہی میں پلاسٹک کا مصنوعی دل بھی ایک مرتے مریض کے سینے میں کامیابی سے جڑا گیا ہے۔ آگے آگے دیکھیے ہوتا ہے کیا۔

♥

بائی پاس سرجری ایک وقتی حل جبکہ بچاؤ کی تدابیر دائمی حل

بیمار دل کو قابل عمل بنانے کے لیے ابھی کچھ برسوں سے ایک ایسا سرجیکل طریقہ بھی ایجاد ہو چکا ہے۔ جو کہ اس وقت کا مروجہ طریق علاج بن چکا ہے، میری مراد بائی پاس سرجری سے ہے، جس سے کہ دل کی مسدود نسیں بائی پاس کے ذریعے دل کے سوکھے ہوئے حصوں کو دوبارہ سیراب کر کے دل کی وادی کو ہرا بھرا کر دیتی ہیں، وہ یوں کہ مریض کی ٹانگ سے صحت مند خون کی نالیوں کا ایک گرافٹ (Graft) لے کر بڑی کاریگری اور باریک بینی سے دل کی متعلقہ خون کی نالی سے پیوست کر دیا جاتا ہے۔ اس بائی پاس سرجری کے ذریعے آدمی کو انجائنا کا درد، دل کی تکلیف اور علامتیں وقتی طور پر ہٹ جاتی ہیں۔ حالانکہ یہ مسئلہ کا صحیح اور مستقل و مکمل حل نہیں ہے کیونکہ آپریشن کے بعد بھی باقی دل کی نسیں بتدریج سکڑ رہی ہوتی ہیں، نیز آپریشن کا خطرہ اور لاکھوں کا خرچ ماسوائے چند ایک امیر مریضوں کے دل کے عام مریضوں کے لیے مسئلے کا یہ کوئی حل نہیں ہے۔ لہٰذا ایک جانی مانی کھوج سے متاثر ہو کر ایک انوکھا لیکن قابل قبول اور سہل پروگرام پیش کرنے جا رہا ہوں۔ جس سے کہ نہ صرف دل کے مریضوں کو نئی زندگی مل سکے گی بلکہ عمر بھر دوائیں کھانے بیماروں کی طرح رک رک کر چلنے، سینہ چاک کروانے اور جیب لٹوانے سے نجات مل سکے گی، اور یہی مقصد اس کتاب کے لکھنے اور اتنی مغز پچی کرنے کا ہے۔

لہٰذا اسی لیے ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کے لیے بچاؤ کی تدابیر کو بہت زیادہ اہمیت دینی چاہیے، کاہل اور سست زندگی، موٹاپا، مرغن غذاؤں کا کھانا، سگریٹ نوشی، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور ذہنی پریشانی یہ سب ہارٹ اٹیک کے مانے ہوئے اسباب ہیں آگے چل کر ان سب وجوہات

پر بڑی تفصیل سے الگ الگ باب میں روشنی ڈالی جائے گی۔ اس میں کوئی شک نہ ہونا چاہیے کہ یہ تمام اسباب جسم کی پالیٹکس سے یقیناً باہر دھکیلے جا سکتے ہیں، بچاؤ کے طور پر ہر انسان کو گھر یا کام پر ڈھیر بن کر نہیں رہنا چاہیے، دن میں کئی کئی بار چل پھر کر جسمانی پٹھوں کو حرکت دیتے رہنا چاہیے۔ اس کے علاوہ صبح و شام کی سیر کا معمول بھی لازمی اور باقاعدہ ہونا چاہیے۔ آج کے دور میں سائیکل کا استعمال ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کے لیے بہت ہی مفید، سہل، کارآمد اور سستا نسخہ ہے۔ نیز مرغن غذاؤں سے پرہیز، گوشت، انڈا، مکھن اور کریم و گھی کا بالافراط استعمال یقیناً مضر ہے۔ علاوہ ازیں بسیار خوری بھی بہت نقصان دہ ہے۔ چونکہ ہارٹ اٹیک کے سامان نوجوانی سے ہی جسم میں اکٹھے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا بچپن سے ہی سکول کے بچوں کو ایسی عادتیں ڈالی جانی چاہیے کہ وہ زیادہ چکنائی دار چیزیں اور گھی مکھن کے عادی نہ بن جائیں۔ مزید برآں سگریٹ نوشی کی بری عادت سے بچے رہنے کے لیے بھی طالب علموں کو سکولوں کی معرفت ہی اس کے مضر اثرات کے بارے میں ذہن نشین کروا دینا چاہیے۔ تا کہ آگے چل کر نوجوان سگریٹ تمباکو جیسی بری چیز کو ہاتھ تک نہ لگائیں۔

جہاں تک ذہنی پریشانی، جسے عام فہم زبان میں (Mental Tension) کہتے ہیں اور جس میں آج کے دور کا لگ بھگ ہر آدمی مبتلا ہے اس سے بچے رہنے کے لیے لوگوں کو سادہ، صحت مند، سچی، کھری اور پاک صاف زندگی بسر کرنے کے لیے تعلیم دیتے رہنا چاہیے۔ اس سلسلہ میں سماج میں ہمارا نظریہ یہ ہونا چاہیے کہ لوگ جتنا زیادہ سادہ جیون بسر کر رہے ہوں انہیں اتنا زیادہ احترام سے دیکھا جانا چاہیے۔ جب کہ آج کل حالات اس کے بالکل برعکس ہیں کہ سادہ دل اور سادہ لباس والے لوگوں کو بے وقوف، غریب اور گھٹیا سمجھ کر حقارت کی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ جبکہ ٹھاٹھ باٹھ والے لوگوں کو بھلے ہی وہ دنیا کے تمام عیبوں سے مرصع ہوں، انہیں سماج میں باعزت مقام دیا جاتا ہے۔ آج کل حالات یہ ہیں کہ آپ کا گھر جب تک کہ بھیانک حد تک فرنیچر اور دیگر عیش و عشرت کے سامان سے لدا پھندا ہوا نہیں ہے اس وقت تک آپ کی کوئی قدر و منزلت ہی نہیں ہوتی اور آپ کو مقابلتاً نفرت اور حقارت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ نہ ہی کوئی ڈھنگ سے آپ کی بات

سکتا ہے۔ یہاں تک کہ بنیادی لوازمات آپ کے پاس ہونے کے باوجود کوئی باحیثیت شخص یا خاندان آپ کے گھرانے کے ساتھ آپ کے بچوں کے بیاہ شادی کے سلسلہ میں آپ سے رشتہ ناطہ جوڑنے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔

ایسے میں بھلے ہی آپ سنسار کی گھڑ دوڑ میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ لیکن ایک بات بالکل آئینے کی طرح صاف ہے کہ ایسے سادہ دل لوگوں کو دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ برعکس ان کے جو لوگ ہر وقت بناوٹ اور تصنع سے مزین اور بھرپور زندگی گزار رہے ہوتے ہیں یہی وہ لوگ ہیں جو اکثر اوقات انجام کار دل کی بیماری کا نشانہ اور شکار بنتے ہیں۔

علاوہ اس کے شراب نوشی سے پرہیز ازبس ضروری ہے۔ شراب عربی زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے شر۔ آب یعنی شرارت آمیز پانی تو ایسی بری بلا سے بچے رہنے کے لیے نجی اور قومی سطح پر اس کے پھیلاؤ پر پابندی لگانی چاہیے اور شراب کے استعمال کے خلاف بھرپور مہم چلائی جانی چاہیے۔ تاکہ شراب کا عنصر ہارٹ اٹیک کے پھیلاؤ میں اپنا شرانگیز حصہ نہ ڈال سکے۔

سبزیوں میں صحت ہے:

"سبزیوں میں صحت ہے" اس نعرہ کو ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کی مہم میں بہت ہی موزوں مقام دیا جانا چاہیے کہ سبزیوں میں وہ تمام عناصر بافراط موجود ہوتے ہیں جو ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ سبزی خوری جسے انگلش میں (Vegetarianism) کہتے ہیں۔ ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کے لیے ایک اتنا ضروری جینے کا سلیقہ ہے کہ آگے چل کر ایک الگ مضمون میں اس کی افادیت پر بھرپور روشنی ڈالی جائے گی۔ اگر کسی کو ہارٹ اٹیک سے بچنا ہے تو اس کو انڈا، گوشت، مکھن اور گھی کے بجائے جملہ اقسام کی سبزیوں اور ہر قسم کے پھل فروٹ کا جی بھر کر استعمال کرنا چاہیے اور اس طرح سبزیوں اور پھل فروٹ کے لگاتار استعمال کے بعد آگے چل کر انسان اپنے آپ کو پہلے سے کئی درجہ چاق و چوبند ہلکا پھلکا اور چست و صحت مند محسوس کرنے لگتا ہے۔

چکنائی سے بھرپور کھانا دل کے لیے مضر	
کچھ چکنائی سے بھرپور غذاؤں کے نام	
گھی، مکھن، کریم اور ان سے بنی اشیاء	1
حلوا پوری، کچوری، کھویا، مٹھائی وغیرہ	2
گوشت انڈے اور دیگر Non-Veg بھوجن	3
سموسے پکوڑے اور دیگر تلی ہوئی اشیا	4
کریم اور اس سے بنی ہوئی کھانے کی اشیا	5
بھینس کا دودھ اور دیگر ڈیری پروڈکٹس	6
چکنائی سے بھرپور ڈرائی فروٹ جیسے چلغوزے، کاجو، مونگ پھلی، پستہ، اخروٹ اور بادام وغیرہ	7
جملہ اقسام کے خوردنی تیل اور ان سے بنی غذائیں	8

چکنائی سے بھرپور چیزیں خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا باعث۔

ہائی بلڈ پریشر ایک چھپا قاتل

(A Silent Killer)

شوگر کی بیماری کی طرح پچھلے تیس چالیس برس سے بلڈ پریشر کا مرض بھی اتنا عام ہو گیا ہے کہ مشکل سے ہی کوئی گھر ایسا ہو گا جس میں اس بیماری کے سلسلے میں چرچا نہ ہو رہا ہو گا۔ ہمارے ملک میں ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کی تعداد کروڑوں تک ہے اور ان میں سے ہر سال لاکھوں لوگ اس موذی مرض کی وجہ سے لقمۂ اجل بن جاتے ہیں جس طرح کہ ابھی تک شوگر کی بیماری کا کوئی مستند علاج معلوم نہیں ہو سکا اسی طرح بلڈ پریشر کا بھی کوئی تسلی بخش علاج ابھی تک مل نہیں پایا لہٰذا علامتی علاج پر ہی اکتفا کیا جا رہا ہے اور زیادہ تر حالتوں میں مریض کو عمر بھر دوائیں استعمال کرنی پڑتی ہیں۔

سب سے پہلے ہائی بلڈ پریشر کی علامتوں کے متعلق بتا دینا بہت ضروری ہے، تا کہ ان علامتوں سے چوکنے ہو کر ڈاکٹروں کے زیر سایہ علاج کروا کر اس مہلک مرض سے بچ سکیں۔ سر درد، چکر آنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا، گھبراہٹ، سر میں بھاری پن، تھوڑا چلنے پر سینے میں درد، دل متلانا، الٹی آنا، نظر کم ہوتے جانا، تمام جسم میں اور خصوصی طور پر ٹانگوں میں کمزوری محسوس کرنا، پاؤں کے ٹخنوں کے اردگرد سوجن، جلدی سانس کا پھول جانا، تو یہ ہیں ہائی بلڈ پریشر کی کچھ علامتیں، لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بلڈ پریشر تو 200 سے بھی تجاوز کر رہا ہو اور مریض کو نہ تو کوئی علامت ہو اور نہ ہی بلڈ پریشر کا شک ہو، ایسے مریض جنہیں بلڈ پریشر تو ہو اور اس کی کوئی علامت محسوس نہ ہو رہی ہو، بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں اور دھوکے میں مارے جا سکتے ہیں

کہ کسی بھی دن آناً فاناً یکدم بجلی کی طرح ہارٹ اٹیک کے ذریعہ یا دماغ کی نالی پھٹ جانے سے ڈھیر ہو سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر بنیادی طور پر ایک خاموش مرض ہے لہٰذا اسی لئے اس مرض کو انگلش میں "Silent-Killer" کہتے ہیں یعنی کہ "خاموش قاتل" کوئی مریض ہسپتال میں خواہ کسی مرض کے سلسلے میں جائے ڈاکٹر کا فرض بنتا ہے کہ وہ ہر مریض کا بلڈ پریشر چیک کرے کہ کچھ مریض اس طرح بھی پکڑ میں آ سکتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات معلوم کرتے وقت سماج میں پھیلی برائیوں اور بری عادتوں کی طرف دھیان دینا بہت ضروری ہے، آج ہر شخص کو فکر لاحق ہے کسی کو پیسے کی وجہ سے کسی کو پیسے کی زیادتی سے، کسی کی اولاد نالائق ہے، کسی کی اپنے مالکوں یا ملازموں سے ان بن ہے، کوئی پڑوسیوں سے برسرپیکار ہے، کوئی کاروبار میں ہیرا پھیری کرنے کی وجہ سے پریشان، کوئی ٹیکس چوری میں غلطاں، کوئی کالا دھن چھپائے ہوئے ہے، کوئی بے روزگاری سے بدحال، کسی کی بیٹی کو سسرال والے ڈرا دھمکا اور جلا رہے ہیں، تو یہ سب پریشانیاں انسان کے دماغ پر لگاتار ہتھوڑے مار مار کر ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن رہی ہیں، کہ اس طرح بڑھا ہوا بلڈ پریشر انجام کار دل، دماغ، گردے اور آنکھوں پر بوجھ ڈال کر ان کو نڈھال کر کے دم لیتا ہے، دماغی پریشانی کے علاوہ کھانے پینے میں بد پرہیزی، شراب اور سگریٹ تمباکو کا استعمال، ضرورت سے زیادہ کھانا، زیادہ گھی مکھن اور چکنائی کا استعمال، کھا کھا کر اپنے شکم کو تندرو، اور گوشت، مرغوں سے پیٹ کو قبرستان بناتے جانا، سارا دن ایک ہی جگہ ڈھیر بن کے بیٹھے رہنا، وزن کا بڑھتے جانا، سیر اور ورزش نہ کرنا، ہر وقت سوچ میں غلطاں رہنا، وہم اور خدشے میں جکڑے رہنا، چڑچڑاپن، اپنے آپ کو سب سے اونچا اور بڑا سمجھنا وغیرہ، یہ سب بلڈ پریشر کو اوپر لے جانے کا باعث بنتے ہیں، کئی لوگوں کو پیدائشی ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے اور ایسا مریض عین عالم شباب میں ہی بلڈ پریشر کی وجہ سے قبل از وقت چل بستا ہے۔

پچھلے پچاس برسوں میں باوجود بسیار کوششوں کے ابھی تک نہ تو اس موذی مرض کی مکمل طور پر وجوہات معلوم ہو سکی ہیں، اور نہ ہی اس بیماری کا کوئی تسلی بخش علاج دریافت ہو سکا ہے، ایک اندازے کے مطابق ہمارے ملک میں کم از کم لگ بھگ 14 فیصدی لوگ بلڈ پریشر کی بیماری میں

مبتلا ہیں۔

ایک صحت مند شخص کا نارمل بلڈ پریشر 75 سے 130 تک ہونا چاہیے۔ ایک زندہ اور جذبات رکھنے والے شخص کا بلڈ پریشر قدرتی طور پر تھوڑا بہت اوپر نیچے ہوتا رہتا ہے۔ لیکن اوپر کا 140 سے اونچا نہیں جانا چاہیے اور نیچے والا 85 سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے، جب کبھی آپ اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں تو خواہ آپ گھر میں ہوں یا ڈاکٹر کے کلینک میں، کم از کم 15 منٹ آرام وسکون سے لیٹے رہنے کے بعد ہی لیا ہوا بلڈ پریشر صحیح تصور کرنا چاہیے۔ نیچے کا بلڈ پریشر اگر لگاتار 85 سے اوپر رہ رہا ہو تو دل پر بوجھ اور دباؤ ڈالنے کا باعث بنتا ہے، جبکہ 100 سے اوپر اگر لگاتار رہ رہا ہو تو انجام کار دل کے لیے خطرہ کا باعث بن سکتا ہے۔ اوپر کا بلڈ پریشر 130 سے اوپر تجاوز نہیں کرنا چاہیے اور 140 آخری حد ہے کہ اس کے اوپر اگر جا رہا ہو تو فوراً پرہیز اور دوائی کا سہارا لے کر اسے 140 سے نیچے لا کر دم لینا چاہیے۔ بیمہ کمپنی والے جو کہ ہماری زندگی کے لیے کسی حد تک تشویش مند ہوتے ہیں 120/75 بلڈ پریشر کو بہت محفوظ مانتے ہیں، لہٰذا ہمارا بھی نشانہ یہی ہونا چاہیے کہ خواہ کتنی بھی عمر ہو بلڈ پریشر 120/75 پر ہی قائم رہے۔ عمر+96 والا فارمولا اب پرانا ہو چکا ہے اور اس کے ساتھ چمٹے رہنے کی کوئی وجہ نہیں کہ ایک بوڑھے انسان کا بلڈ پریشر بھی 80 اور 130 کے رینج میں رہنا چاہیے۔
بلڈ پریشر کی بیماری مجموعی طور پر ایک خاموش قاتل کی طرح ہے کہ بسا اوقات اس کی علامتیں کم ہی ہوتی ہیں اور اندر ہی اندر شب خون کرتا ہوا انجام کار وقت سے پہلے دل کو نڈھال اور بے حال کرتا ہوا اسے فیل کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس لیے بلڈ پریشر کی بیماری کو ہمیشہ سنجیدگی سے لینا چاہیے اور بار بار اپنے آپ کو ٹیسٹ کروا کر تسلی کر لینی چاہیے کہ مجھے بلڈ پریشر کا روگ ہے یا نہیں کہ خواہ مخواہ گھبراہٹ اور بے چینی کا شکار ہو کر اپنے آپ کو غلط طور پر بلڈ پریشر کے مریضوں کے زمرہ میں ڈالنے کا باعث نہ بننا چاہیے۔

بلڈ پریشر کی مشین میں سیماب بھرا ہوتا ہے۔ جو کہ اوپر نیچے اچھل کود کر بلڈ پریشر کا درجہ بتلاتا ہے اور بلڈ پریشر کی بیماری بھی سیمابی طبیعت کے لوگوں کو لاحق ہوتی ہے۔ دل کی بیماری کے سلسلہ میں کوئی بھی کتاب مکمل اور مستند نہیں مانی جا سکتی جب تک کہ اس کتاب میں بلڈ پریشر کی بیماری کے بارے میں تفصیل سے روشنی نہ ڈالی جائے کہ بلڈ پریشر ہارٹ اٹیک کا ایک مانا ہوا اور اہم سبب ہے

لہٰذا اسی وجہ سے متاثر ہو کر دل کی بیماری سے بچاؤ کے بارے میں کتاب ہذا میں ضروری جانکاری مہیا کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ بلڈ پریشر کی سنگین نوعیت کے بارے میں یہاں پر ہی یہ واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ 130 تک بلڈ پریشر نارمل۔ 160 تک درمیانہ۔ 180 تک تشویشناک جبکہ 200 تک سنگین صورت حال اور 200 سے زیادہ خطرناک۔ اسی طرح نیچے والا بلڈ پریشر بھی جوں جوں 90 سے اوپر بڑھتا جائے گا سنگین اور سنگین تر صورت حال اختیار کرتا جائے گا اور نیچے کا بلڈ پریشر اگر 90 سے اوپر بڑھ رہا ہو تو اس سے بھی سنجیدگی سے نپٹنے کی اشد ضرورت ہے لہٰذا بلڈ پریشر کی رینج کی اس طرح کی درجہ بندی کر کے آپ کو اس سلسلہ میں مندرجہ بالا جانکاری دینا نہایت ضروری ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مرض کے سلسلہ میں یہ کہنا کہ یہ ایک قسم کا کرم روگ ہے بے جا نہ ہوگا۔ وہ یوں کہ بیشتر حالات میں اس موذی مرض کا سبب باوجود مکمل اور مسلسل تفتیش کے مل نہیں پاتا اور جب وجہ ہی معلوم نہیں تو اس کا حل کہاں سے لائیں؟ لہٰذا زیادہ تر حالات میں بلڈ پریشر کو پرہیز اور ادویات سے ہی نیچے کئے رکھنے پر اکتفا کیا جاتا ہے اور یہ عارضی علاج اکثر اوقات تا زندگی جاری رکھنا پڑتا ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل رینج میں رکھنے کے ساتھ ساتھ اس کے اسباب کی کھوج میں مصروف رہنا اور ان اسباب کو جسم میں سے خارج کرنا ہی اس مسئلہ کا صحیح حل ہے۔ وجوہات کے سلسلہ میں دراصل کئی ایک اسباب بلڈ پریشر کو بڑھاوا دینے کا باعث بن رہے ہوتے ہیں۔ خاندانی اور نسلی وجہ کو بھی اہمیت دینی پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر اسپین کے باشندوں اور حبشی لوگوں میں بلڈ پریشر کا مرض نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ دیگر عورتوں میں بلڈ پریشر کا روگ 50 برس کی عمر تک مردوں کی نسبت کم ہوتا ہے اور 50 برس کی عمر سے آگے چل کر بلڈ پریشر کی شرح عورتوں اور مردوں میں یکساں ہو جاتی ہے۔ بوڑھی عورتوں کو اگر بلڈ پریشر کا روگ ہو جائے تو اس کی شدت اور نوعیت مردوں کی نسبت زیادہ سنگین ہوتی ہے۔

گھبراہٹ، جذبات کی فراوانی، کام کی زیادتی، تھکاوٹ، دماغی بوجھ، اقتصادی بدحالی، گھر میں مسلسل بیماری، کسی قریبی رشتہ دار کا چل بسنا، خوف وخطر، گھریلو ناچاقی اور ہر ماحول میں اپنے آپ کو ڈھال نہ سکنا بلڈ پریشر کے بڑھ جانے کی اہم وجوہات ہیں اور ان سب کا تدارک ہر ماحول

میں پرسکون، باعمل اور باوقار رہ کر ہی ہو سکتا ہے اور ساتھ اس کے موزوں ادویات کا بھی سہارا لینا پڑتا ہے۔ مزید برآں اگر کسی پر مقدمہ چل رہا ہو یا وہ مقدمہ میں ہار گیا ہو، یا اس پر غبن یا کرپشن کا الزام لگ گیا ہو، کسی جرم میں پھنس، یا پھانس دیا گیا ہو، اس پر سچی یا جھوٹی تہمت لگا دی گئی ہو، تو ایسے میں بھی جذبات سے متحرک ہو کر بلڈ پریشر کا بڑھ جانا ایک عام شخص کے لیے غیر اغلب نہیں ہے۔ لڑکی کو سسرال والوں نے مار جلایا ہو یا اسے لعن طعن کر رہے ہوں۔ مزید جہیز مانگ رہے ہوں۔ قرضے کے نیچے دب جانا، کاروبار میں گھاٹا، افسر سے ناچاقی تو یہ سب اسباب بھی ذہنی تناؤ کی معرفت بلڈ پریشر کو بڑھاوا دینے کا سبب بنتے ہیں۔ نیز محبت میں شکست بھی ایسا ہی ردعمل پیدا کر سکتی ہے اور ان سب کا تدارک پرسکون طریقہ سے بڑے تدبر، فہم و فراست اور دور اندیشی سے مناسب رہنمائی حاصل کر کے بلڈ پریشر کی مندرجہ بالا وجوہات کو شکست دے کر کیا جا سکتا ہے۔ برعکس اس کے اگر حالات جوں کے توں ہیں تو محض دوائیوں پر ہی منحصر رہ کر بلڈ پریشر سے دائمی طور پر خلاصی حاصل نہیں کی جا سکتی۔ مالک کی رضا میں راضی رہنا بھی بلڈ پریشر کو پچھاڑنے کے لیے ایک بہت بڑا روحانی ہتھیار ہے۔

مندرجہ بالا ذہنی تناؤ سے پیدا شدہ بلڈ پریشر کی وجوہات کے بعد موٹاپا اور ذیابیطس یعنی کہ پیشاب کے ساتھ شوگر کا آنا بھی ہائی بلڈ پریشر کے مانے ہوئے اسباب ہیں۔ موٹاپے کی وجہ سے سارے جسم میں اور خاص کر شریانوں کے اندر اور باہر چربی کی تہیں جم جانے کی وجہ سے اور نسوں کے سکڑ جانے سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور دل پر لازمی طور پر اس کا منفی اثر پڑتا ہے، تو ایسی صورت میں خوراک کو کم کر کے چربی و چکنائی سے پرہیز کر کے نیز سیر و تفریح اور ورزش کے ذریعہ مٹاپے کو گھٹانے اور ہٹانے سے بلڈ پریشر نارمل کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح شوگر کے مریضوں کو بھی خون کی نالیوں میں چربی جم جانے کی وجہ سے انجام کار ہائی بلڈ پریشر سے دوچار ہونا پڑتا ہے اور اگر بروقت شوگر کو مکمل کنٹرول میں رکھا جائے تو بلڈ پریشر بھی ٹھکانے میں رہ کر واہی تباہی نہیں مچا سکتا۔

خون کے دباؤ کی مجموعی طور پر دو اقسام ہوتی ہیں۔ ایک وہ کہ جس بلڈ پریشر کی ہمیں وجوہات معلوم ہوں اور دوسری قسم وہ کہ جس کی بسیار کوششوں کے باوجود ابھی تک وجوہات معلوم

نہ ہو سکی ہوں۔ مثلاً اگر کسی شخص کو گردے کا روگ لگ گیا ہے۔ گردے میں پیپ یا پتھری پڑ گئی ہے یا گردے میں کوئی پیدائشی نقص ہے تو ایسے میں گردے کا آپریشن کر کے پتھری نکال کر یا گردے کی تنگ نالی کو درست کر کے اور اس طرح بنیادی نقص کو دور کر کے بلڈ پریشر سے دائمی طور پر چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔ کئی بار گردے میں رسولی پیدا ہو جاتی ہے تو ایسے میں رسولی یا پورے گردے کو باہر نکال کر بلڈ پریشر سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ کئی بار بچوں کو پیدائشی ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے تو ایسے میں تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ بچے کے دل کے اردگرد خون کی شہ رگوں کے نظام میں نقص ہے۔ تو ایسی حالت میں بذریعہ آپریشن اس نقص کو دور کر کے بچے کو بلڈ پریشر سے بچا کر اس کی زندگی کو محفوظ کر دیا جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کھوپڑی کے اندر دماغ سے پیوست جو سب سے بڑا غدود ہوتا ہے اس میں نقص ہوتا ہے جسے کہ (Pittuitary) گلینڈ کہتے ہیں، وہ بھی بلڈ پریشر کے بڑھاوے کا سبب بن سکتا ہے۔ اسی طرح گلے میں ٹھوڑی کے نیچے (Thyroid Gland) ہوتا ہے جسے بڑھ جانے پر گلہڑ کہتے ہیں، اس میں خلل پڑ جانے سے بھی بلڈ پریشر ہائی رہنے لگتا ہے اور آپریشن کے ذریعہ ایسے بلڈ پریشر سے خلاصی پائی جا سکتی ہے۔ تو مقصد یہ کہ جہاں تک ممکن ہو سکے بلڈ پریشر کی بنیادی وجہ جاننے کی کوشش جاری رکھنی چاہیے اور جب وہ معلوم نہ ہو سکے تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے عمر بھر دواؤں پر منحصر ہونا پڑتا ہے اور جہاں اور جب بلڈ پریشر کی وجہ معلوم ہو گئی اسے دور کر کے آپریشن یا دواؤں کے ذریعے اس موذی مرض سے دائمی طور پر چھٹکارا حاصل کیا جاتا ہے۔

ذہنی سکون برقرار رکھنے کی مہارت، بسیار خوری سے پرہیز، مکھن، گھی، چربی، چکنائی، انڈا، گوشت، شراب اور دیگر منشیات ان سب بدعتوں سے بچ کر روزانہ صبح شام سیر و تفریح کر کے نیز سگریٹ تمباکو سے پرہیز اور ذہن میں پاک اور اونچے خیالات رکھ کر نیز سمادھی لگا کر دھیان کرنے سے اور یوگ آسن کا سہارا لینے سے یقیناً آپ بلڈ پریشر جیسی جان لیوا بیماری کو دور دھکیل کر اپنے آپ کو صحت مند اور پرسکون بنا سکتے ہیں اور اس طرح دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کے پھیلاؤ کو شکست فاش دے کر لمبی عمر حاصل کر سکتے ہیں۔

اس بات کو ایک بار پھر دوہرانا چاہتا ہوں کہ جتنی جلدی ہو سکے بلڈ پریشر کا روگ پکڑ میں آ

جانا چاہیے اور ہر طرح کے اقدام اٹھا کر اسے مکمل طور پر اور ہمیشہ کے لیے کنٹرول میں رکھنا چاہیے اور تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد چیک کرتے رہنا چاہیے اور ساتھ ہی اس کے پیشاب دل اور دماغ کا معائنہ کراتے رہنا چاہیے کہ کہیں ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے کوئی پیچیدگی تو پیدا نہیں ہو رہی۔ تا کہ اس کا بروقت تدارک کیا جا سکے۔

آخر میں ایک اور بات کی طرف آپ کا دھیان لائے بنا نہیں رہ سکتا کہ خون کی نالیوں میں بلڈ پریشر ہر وقت گھٹتا بڑھتا رہتا ہے اور کبھی مکمل طور پر ایک نقطے پر ساکن نہیں رہتا۔ جوش میں آتے وقت یا زوردار جسمانی کسرت کرتے وقت بلڈ پریشر خاص طور پر کچھ اونچا ہو جاتا ہے اور ایسے میں جونہی آدمی پرسکون ہو جاتا ہے یا نیند میں چلا جاتا ہے تو ایسا وقتی اور مصنوعی بلڈ پریشر اپنے آپ دوبارہ نارمل سطح پر آ جاتا ہے۔ اس لیے بلڈ پریشر کی تشخیص میں مندرجہ بالا نکتہ ضرور ذہن میں رکھنا چاہیے کہ کسی بھی نئے کیس میں بلڈ پریشر کی تشخیص کرتے وقت آدمی رات کو سوتے ہوئے شخص کا بلڈ پریشر لیا جانا بھی شامل ہے کہ اس طرح گہری نیند میں ڈوبے ہوئے شخص کا بلڈ پریشر اس کا صحیح بلڈ پریشر مانا جائے گا اور ساتھ ہی یہ ماننا کہ نمک کم کھانے سے بلڈ پریشر کم ہو جانا چاہیے درست نہیں۔ ہر شخص میں ایسا نہیں ہوتا ہے صرف کچھ افراد میں ہی نمک کم کھانے سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور ہر ایک میں نہیں، جیسا کہ عام خیال پایا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر جو کہ اگر قابو میں نہ رکھا جائے تو کچھ برسوں کے بعد جسم کے ضروری اعضا کو نقصان پہنچاتے ہوئے دل، دماغ، گردے اور آنکھوں کے فعل کو درہم برہم کر دیتا ہے۔ ہارٹ اٹیک ہو جانے کا خدشہ ہونے کے علاوہ وقت سے پہلے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ گردوں کے خراب ہونے کی وجہ سے بلڈ پریشر اور بڑھ جاتا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر سے گردے خراب ہوتے ہیں اور خراب گردے بلڈ پریشر کو اونچا کرتے ہیں اور اس طرح سے یہ دو دھاری تلوار بالآخر گردوں اور دل کو فیل کر کے موت کا باعث بنتی ہے اس لیے ضروری دواؤں کے ذریعہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے کے علاوہ پرہیز کے طور پر سگریٹ، شراب، تمباکو اور دیگر منشیات سے مکمل پرہیز، سبزی، سلاد، پھل فروٹ کا باقاعدہ اور صحیح استعمال ہر وقت پرسکون رہنا۔ کبھی اشتعال میں نہ آنا۔ سادہ، باعمل اور آرام دہ زندگی بسر کرنا، صبح و شام باقاعدہ سیر کرنا اور مناسب ورزش کرنا۔ آنکھیں بند کر کے

سمادھی لگا کر سمرن کرنا اور اپنے آپ کو پہچاننا کہ اے انسان! اپنے آپ کو پہچان۔ اپنی غلطیوں کو بروقت درست کرنا، نہ رشوت دینا نہ لینا، لین دین کا کھرا ہونا، اپنا حساب کتاب ٹھیک رکھنا، انکم ٹیکس کے سلسلہ میں ہیرا پھیری نہ کرنا اور جس حال میں مالک رکھے اس پر شاکر رہنا فہم و فراست اور سچائی پر مبنی طریقوں پر آگے بڑھنے کے لیے تگ و دو کرتے رہنا، بیماری اور موت سے نہ ڈرنا، ظلم کے آگے ڈٹ کر کھڑے ہو جانا، اپنے فرض کو نبھانے کے لیے موت تک کو لبیک کہنا، تو ان سب خوبیوں سے مرصع ہو کر بلڈ پریشر اور دل کی بیماری سے انسان کوسوں دور بھاگ سکتا ہے۔ آخر میں یہ بھی ذہن نشین کر رکھنا چاہیے کہ بلڈ پریشر کے مریض کو کبھی تمکنت سے کام نہ لینا چاہیے۔ الغرض جب تک ڈاکٹر اور خود مریض دونوں ڈٹ کر اس موذی مرض کا مقابلہ نہ کریں گے بات بنے گی نہیں۔

بلڈ پریشر کے سلسلہ میں جتنی بھی دوائیں استعمال میں لائی جاتی ہیں وہ سب کم و بیش کوئی نہ کوئی چھوٹا بڑا، خراب اثر بھی دکھاتی ہیں۔ جس کو کہ انگلش میں (Side Effects) کہتے ہیں۔ مثلاً کہ دوائی کھانے کے بعد بیٹھے ہوئے یکدم کھڑے ہو جانے سے چکر آ جانا، بلڈ پریشر کا بہت زیادہ گھٹ جانا، خودکشی کر لینے کی طرف مائل ہونا، اپنے آپ میں نامردی کا احساس نیز زیادہ اور بار بار پیشاب آنا تو ایسے میں ڈاکٹر کو بتا کر رائے لے کر دوائی کو تبدیل کرنا یا کم کرنا بلڈ پریشر کے کنٹرول کے پروگرام میں شامل ہے اور اگر اس طرح اس موذی مرض کے کنٹرول کے سلسلہ میں اوپر بتائی گئیں تمام پیش بندیاں باقاعدگی سے لاگو کرتے رہیں اور حسب ضرورت ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق موزوں دوائیں اور پرہیز برتتے رہیں تو باوجود بلڈ پریشر کے مریض ہونے کے اس چھپے سانپ کو ٹوکری میں بند رکھ کر کہ یہ پھن پھیلا کر کاٹ نہ کھائے ہم بحفاظت مکمل اور صحتمند زندگی بسر کر سکتے ہیں اور ایسا کر کے ہم بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک کو شکست فاش دینے میں یقیناً کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

آخر میں یہ بتائے بغیر اس باب کو اختتام پذیر نہیں کر سکتا کہ ہائی بلڈ پریشر کی روک تھام میں روحانیت کا دامن پکڑنا اتنا کارگر ہے کہ اگر ایسا مریض روزانہ دونوں وقت کیا بلکہ ہر وقت روحانیت کا دامن پکڑے رکھنے کا سبق سیکھ لے تو چند ہی ہفتوں میں بغیر زیادہ دوائی کے استعمال

(SPIRTUALITY)

کے وہ اپنے بلڈ پریشر کے بڑھتے ہوئے کالم کو کامیابی سے لگام لگا سکتا ہے۔ رمضان کے مہینوں کے دوران جبکہ زیادہ تر مسلمان مذہبی فرائض کی تکمیل میں لگے رہتے ہیں تو ایسے میں بہت سارے مسلمان مریضوں کو میں نے ریسرچ کے طور پر ٹیسٹ کیا ہے کہ ایسے متبرک مہینے میں ان کے بلڈ پریشر کا رجحان نارمل کی طرف مائل ہوا چاہتا ہے کہ نماز روزہ اور بھجن بندگی سے نہ صرف روح پاکیزہ ہوتی ہے بلکہ نتیجتاً دل اور دماغ کو بھی تقویت پہنچتی ہے کہ نیک اور پاکیزہ خیالات اور اعمال کے ذریعہ بلڈ پریشر تو کیا دل بذات خود ایک درخشندہ ستارے کی طرح اپنی چمک اور دمک کی بدولت انسان کو بیماریوں سے نجات دلاتے ہوئے انہیں صحت بخش زندگی بسر کرنے کا وسیلہ بنتا ہے۔

سگریٹ نوشی ہارٹ اٹیک کی ایک مانی ہوئی وجہ

دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کی وجوہات میں سگریٹ نوشی کا بہت ہی اہم رول ہے۔ وہ یوں کہ سگریٹ پینے والوں میں دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کی شرح نہ پینے والوں کی نسبت کئی گنا زیادہ ہے، سگریٹ تمباکو کئی ایک طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے، جیسے کہ سگریٹ، سگار، حقہ، بیڑی، زبان کے نیچے تمباکو رکھنا، اور پان میں تمباکو ڈال کر چبانا یہ تمام طریقے دل کے لیے ایک جیسے ہی نقصان دہ ہیں، سگریٹ تمباکو پینے والوں کو علاوہ اس کے کہ پھیپھڑے کا کینسر ہو جانے کا چانس نہ پینے والوں کی نسبت آٹھ گنا زیادہ ہوتا ہے بلکہ دل کے لیے تمباکو نوشی اس سے بھی زیادہ مضر ہے۔ تمباکو میں ایک جزو ہوتا ہے جس کو ''نکوٹین'' کہتے ہیں، یہ اتنا زہریلا عنصر ہے کہ ایک سگریٹ میں پائی جانے والی ''نکوٹین'' اگر ایک بلی کو پلا دی جائے تو اس کی موت واقع ہو سکتی ہے، اگر کوئی شخص لگاتار سگریٹ پیتا رہے، تو اس کی عمر کئی سال کم ہو جاتی ہے۔ یہ جو نوجوانوں کو اور خاص کر چالیس برس سے کم عمر کے لوگوں کو ہارٹ اٹیک ہو رہا ہے۔ تو اس کی ایک بڑی وجہ سگریٹ تمباکو نوشی ہی ہے۔ جبکہ اس نوخیز عمر میں انسان اپنے گھربار اور سماج کے لیے بہت ہی سود مند و کارآمد ہو سکتا ہے تو ایسی بے وقت موتوں کو روکنے کے لیے سگریٹ، تمباکو سے نوجوان پیڑھی کو چھٹکارا دلوانے کے لیے ایک زوردار مہم شروع کرنے کی سخت ضرورت ہے۔ تمام منشیات میں سب سے بری عادت اور سب سے زیادہ جلدی چمٹ جانے والی عادت سگریٹ نوشی ہی ہے اور سب سے مشکل چھٹکارا پا سکنے والی عادت بھی سگریٹ نوشی ہی ہے۔ گورنمنٹ سگریٹ، تمباکو کے خلاف مہم میں اتنی بے بس اور بے حس ہے کہ مانا کہ گورنمنٹ نے سرکاری دفتروں میں سگریٹ

نوشی پر پابندی لگا دی ہے اور سگریٹ کی ڈبیوں پر یہ لکھوا دیا ہے کہ ''سگریٹ نوشی صحت کے لیے مضر ہے'' تو اتنے سے کام چلے گا نہیں کہ ''پھونکوں سے یہ چراغ بجھایا نہ جائے گا''۔ وہ یوں کہ جب تک بھاری بھر کم قدم نہ اٹھائے جائیں گے لوگ سگریٹ پیتے رہیں گے اور ہارٹ اٹیک سے مرتے رہیں گے۔ ہر سال سگریٹ صرف مزید مہنگا کر دینے سے بھی کام نہیں بنے گا، چاہیے تو یہ کہ تمباکو کی کاشت افیون کی طرح ملک بھر میں بند کر دینی چاہیے اور سگریٹ بیڑی کے کارخانے بھی بند ہو جانے چاہئیں۔ بیشک اس سے گورنمنٹ کو ایکسائز کی شکل میں کروڑوں کا گھاٹا پڑے گا۔ لیکن کروڑوں لوگوں کو دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے بچانے کے لیے کروڑوں روپے کا نقصان برداشت کرنا کوئی گھاٹے کا سودا نہیں ہے۔ لیکن کئی ایک مصلحتیں بیچ میں کارفرما ہوتی ہیں جن کی وجہ سے صحت کے سلسلہ میں ایسے انقلابی قدم اٹھانے سے گورنمنٹ جھجک محسوس کرتی ہے۔

ایک انسان جتنے زیادہ سگریٹ ہر روز پیتا ہے، اسے دل کا دورہ پڑنے کا اتنا ہی زیادہ خطرہ ہوتا ہے، مطلب یہ کہ 10 سگریٹ روز پینے والے کی نسبت 20 والے کو دو گنا خطرہ اور 30 عدد سگریٹ روزانہ کی نسبت 40 پینے والے کو چوگنا خطرہ، 45 سال سے کم عمر والوں میں کافی تعداد میں موتیں دل کی وجہ سے سگریٹ نوشی کی بدولت ہی ہوتی ہیں۔ سگریٹ پینے والا اگر اس علت کو یکسر چھوڑ دے تو چند مہینوں کے بعد اس کو ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، سگریٹ نوشی سے جسم کی تمام نسیں اور خاص کر دل کی شریانیں کھردری ہو جاتی ہیں اور ان پر چربی کی تہیں بیٹھنی شروع ہو جاتی ہیں اور انجام کار ان نسوں کے بلاک ہو جانے کی وجہ سے ہارٹ اٹیک نمودار ہو جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے ایک خاص قسم کی چربی جس کو کولیسٹرول کہتے ہیں کی مقدار بھی خون میں بڑھ جاتی ہے۔ جو کہ ہارٹ اٹیک کو بلاوا دینے کی ایک اہم وجہ ہے۔ حاملہ عورتیں اگر تمباکو نوشی کرتی رہیں تو ان کے پیٹ میں بچے کو کئی ایک خطرناک پیدائشی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ اور یہاں تک کہ اگر ایک شخص سگریٹ پی رہا ہے تو ارد گرد ماحول میں سگریٹ کے دھوئیں سے لوگ اس قدر متاثر ہو سکتے ہیں کہ انہیں بھی دل کی بیماری اور سگریٹ سے پیدا ہونے والے

دیگر نقائص لگ سکتے ہیں۔ اس لئے سارے سماج کو تمباکو نوشی سے ایک حقیقی خطرہ ہے اور یہ خطرہ تبھی ٹل سکتا ہے اگر ہم سرکاری، سماجی، تعلیمی، مذہبی اور شخصی سطح پر تمباکو نوشی کے خلاف ایک زور دار مہم کھڑی کریں، کہ صرف ایسا کر کے ہی ہم تمباکو نوشی کی بڑھتی ہوئی رفتار کی یلغار پر کامیابی سے روک لگا سکتے ہیں۔

♥

صبح وشام کی سیر......ہارٹ اٹیک کو شکست

دل کی بیماری کی روک تھام کے سلسلہ میں صبح شام کی سیر اور ورزش کو اس وقت جتنی اہمیت حاصل ہے اتنی دیگر کسی حفاظتی قدم کو نہیں ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وہ لوگ جو ہر وقت ایک جگہ پر ڈھیر بن کر بیٹھے رہتے ہیں جیسے کہ دوکاندار یا دفتروں کے کلرک یا آفیسرز جن کو صبح سے شام تک کرسیوں پر بیٹھ کر کام کرنا ہوتا ہے، یہی وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں خصوصی طور پر دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک لاحق ہوتا ہے۔ برعکس اس کے وہ لوگ جو دن بھر مزدوری کرتے ہیں، کسرت کرتے ہیں، صبح معمول کے مطابق سیر کو جاتے ہیں، ہم بہت کم سنتے ہیں کہ انہیں ہارٹ اٹیک ہوتا ہے۔ ہر وقت بیٹھے بیٹھے آدمی کا وزن بڑھ جاتا ہے، خون کی رفتار سست پڑ جاتی ہے، اس طرح آدمی اپنے دل کو کمزور بنا بیٹھتا ہے۔

ضروری ہے کہ ہر انسان کو دل کی بیماری سے بچنے کے لیے آدھا گھنٹہ صبح اور آدھا گھنٹہ شام باہر باغ باغیچہ، پارک یا کھلی سڑک پر گھومنا چاہیے اور اگر کوئی خاص وجہ نہ ہو تو ساتھ اس کے ورزش بھی ضرور کرنی چاہیے۔ ورزش سے خون کی نالیوں میں پھرتی آتی ہے، جسمانی پٹھے مضبوط ہوتے ہیں، جسم چاق و چوبند ہو جاتا ہے، کھلی ہوا میں سیر کرنے سے دل و دماغ میں تروتازگی آتی ہے، دماغ سے بوجھ یعنی کہ (Tention) تناؤ کم ہو جاتا ہے، آدمی کے اندر خون میں چربی کی مقدار گھٹ جاتی ہے، جو کہ ہارٹ اٹیک کی ایک بنیادی وجہ ہے۔ تازہ ہوا، وافر آکسیجن اور لمبے لمبے سانس لینے سے پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ نتیجتاً خون غلاظت، کثافت اور کاربن سے مبرّا ہو کر دل کو تندرست اور مضبوط کرتا ہے، لیکن سیر اور ورزش کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے معائنہ کرا لینا ضروری ہے کہ کتنی ورزش اور کسرت ضروری ہے، کیونکہ مناسب ورزش اور کسرت سے دل مضبوط ہوتا ہے

اور زیادہ ورزش اور کسرت سے دل کو نقصان ہو سکتا ہے۔ ایک نئے سیر شروع کرنے والے کو سیر اور ورزش آہستہ آہستہ بڑھانی چاہیے کہ یکدم دل پر بوجھ نہ پڑے، صبح وشام کی سیر ہمیشہ کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کرنی چاہیے سیر کرتے وقت دوسروں کے ساتھ مقابلہ کرنے پر نہیں اتر آنا چاہیے کہ ہر فرد کا اپنا اپنا حساب اور نظام ہوتا ہے۔ سیر کرتے کرتے اگر آپ جلدی تھک جاتے ہیں، یا سانس پھولنے لگتا ہے، یا سینے میں جکڑن یا درد محسوس ہوتا ہے تو ایسے میں فوراً رک جائیے اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ایسے لوگوں کو بہت آہستہ آہستہ سیر کرنا چاہیے۔ بلکہ یوں کہیئے کہ ٹہلنا چاہیے اور پھر آگے چل کر آہستہ آہستہ سیر کرنے کی رفتار بڑھ سکتی ہے اور دل کے سلسلے میں ایسا طریقہ کار بے حد فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ صبح وشام کی سیر نہ صرف دماغ کو سکون بخشتی ہے، بلکہ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو بھی کم کرنے کا باعث بنتی ہے، سیر کرنے سے آدمی کے اندر خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور دل اور دماغ کے خلیے کھلنے سے فہم و فراست میں اضافہ ہوتا ہے، سیر کرنے سے شوگر کے مریض کی بڑھی ہوئی شوگر میں کمی آتی ہے اور اس طرح انہیں ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، لیکن 35 برس کے بعد کے لوگوں کو دوڑ نہیں لگانی چاہیے کیونکہ اس سے دل پر زائد بوجھ پڑ جانے سے وہ نڈھال ہو سکتے ہیں پچاس ساٹھ سے زائد عمر والوں کو کبھی زوردار کام نہیں کرنا چاہیے۔ جیسے کہ سڑک پر چلتی ہوئی خراب بس یا کار کو دھکا لگانا، یا بس یا گاڑی پر اٹھا کر بوجھ لادنا، کیونکہ ایسا کرنے سے ہارٹ اٹیک تک ہو سکتا ہے، زیادہ عمر کے لوگوں کو فٹ بال، ہاکی، ٹینس، کرکٹ وغیرہ کھیلنے سے گریز کرنا چاہیے اور خاص کر کسی بھاگتے چور ڈاکو کے پیچھے دوڑنا یا زنجیر چھڑوا کر اپنے پالتو کتے کے پیچھے سرپٹ بھاگنا، یا کسی اور دکھ سکھ کے وقت تیز رفتار سے گامزن ہونا کہ 45 برس کے بعد کے لوگوں کو یکدم تیز رفتار سے چلنا یا دوڑنا ہارٹ اٹیک کے ہو جانے کا باعث بن سکتا ہے۔

دل کو صحت مند رکھنے کے لیے جسم کو حرکت میں رکھنا اتنا ضروری ہے کہ ایک عالمی شہرت یافتہ ماہر امراض قلب روزانہ صبح شام گھر سے ہسپتال تک یا تو سائیکل پر جاتا تھا یا پھر پیدل، انگلش کا ایک مقولہ ہے کہ "موٹر کار خریدنا ہارٹ اٹیک خریدنے کے مترادف ہے" تو ایسے میں بھلے ہی ہم کار یا سکوٹر اپنی سہولت کے لیے خرید لیں، ہمیں اپنے دل کو چاق و چوبند رکھنے کے لیے صبح وشام کی باقاعدہ سیر کی اہمیت کو نہ بھولنا چاہیے اور ہر روز بلاناغہ حسب توفیق سیر اور ورزش ضرور کرنی چاہیے

اور یہاں تک کہ دوپہر کو دفتری کام کے دوران بھی دس منٹ کے لیے وہیں ٹہل لینا دل کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہے کہ ایسے فعل سے نسوں میں خون حرکت میں رہتا ہے اور دل کا دورہ پڑنے کا اندیشہ کم ہو جاتا ہے۔ ''حرکت میں برکت ہے'' یہ سنہری محاورہ جتنا دل کے سلسلہ میں فٹ آتا ہے اتنا اور کہیں بھی نہیں لہٰذا صبح شام سیر کو نکلئے اور دل کی بیماری سے بچئے۔

♥

موٹاپا، ہارٹ اٹیک کی ایک اہم وجہ

دنیا بھر میں سب سے موٹے آدمی کا وزن 500 کلوگرام سے بھی زیادہ

سگریٹ، شراب اور سست روی کے علاوہ جو ایک اور اہم وجہ دل کی بیماری کو بڑھاوا دینے کے لیے پیش پیش ہے وہ ہے موٹاپا، جو کہ دل پر چو مکھی حملہ کر کے اسے وقت سے پہلے ہی نڈھال اور بے حال کر دیتا ہے اور کچھ ہی برسوں بعد اگر موٹاپے کی یلغار کو روکا نہ جائے تو انجام کار ہارٹ اٹیک ہو جانے کا باعث بنتا ہے، ایک اوسط جسامت اور قد کے نوجوان کا یا کسی عمر کے شخص کا علاوہ کم عمر والوں کے اوسط وزن کسی صورت میں بھی 65 کلوگرام سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے کہ دل اس سے زیادہ وزن خوش اسلوبی سے برداشت نہیں کر سکتا۔ پہلوان لوگ جن کا وزن 150 کلوگرام تک ہوتا ہے اور بڑے بڑے یودھوں کو بیچ کھیت چت کر دیتے ہیں، ان کی عمر شاید ہی کبھی 60,50 سال سے تجاوز کرتی ہوگی، عمر کے لحاظ سے جیسے جیسے آدمی بوڑھا ہوتا جاتا ہے اسی نسبت سے اس کا دل بھی کمزور ہوتا جاتا ہے، جوانی میں تو دل فالتو بوجھ برداشت کر لیتا ہے، لیکن بڑھاپے میں خاص کر موٹے شخص کا دل فالتو بوجھ اٹھانے سے معذور ہو جاتا ہے اور اس طرح قبل از وقت زندگی اور موت کی کشمکش کے گھیرے میں آ جاتا ہے۔

ایک موٹے آدمی کے جسم کے تمام اعضاء میں چربی کے تودے جم جاتے ہیں اور ساتھ ہی گردش کرتے ہوئے خون میں بھی چربی تحلیل ہو کر اسے گاڑھا بنانے کا باعث بنتی ہے اور یہی خون میں گھومتی ہوئی چربی نہ صرف خون کے بہاؤ کی رفتار کو سست کر دیتی ہے بلکہ خون کی نالیوں میں بھی چربی کی مزید تہیں جما جما کر شریانوں کو تنگ کرنے کا باعث بنتی ہے اور اس طرح چربی کے اس عمل سے لگاتار کئی برس کے بعد جب دل کی نسیں 60 فیصد تک تنگ ہو جاتی ہیں تو ایسے میں دل کی بیماری

کی علامتیں شروع ہوجاتی ہیں ایسے میں تھوڑا چلنے پر یا ذہنی پریشانی کے عالم میں سینے میں درد محسوس ہونے لگتا ہے جس کو انگریزی زبان میں (Angina Pain) کہتے ہیں اور جونہی یہ درد نمودار ہوتا ہے متعلقہ شخص کو چلتے چلتے وہیں ساکن ہوجانا پڑتا ہے، یا زبان کے نیچے فوراً گولی رکھنی پڑتی ہے اور ذہن کو پریشانی سے مبرّا کرنا پڑتا ہے۔ڈاکٹر سے رجوع کر کے بیماری کی روک تھام اور آگے چل کر ہارٹ اٹیک کو روکنے کے لیے بروقت اور موزوں طبی اقدامات کرنے چاہئیں کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ "اب پچھتائے کیا ہوت، جب چڑیاں چگ گئیں کھیت" مزید برآں موٹاپے کی وجہ سے آدمی کا بلڈ پریشر بھی ہائی رہنے لگتا ہے اور جوں جوں موٹاپا بڑھتا جاتا ہے بلڈ پریشر بھی بڑھتا جاتا ہے۔ چنانچہ ایک موٹے شخص کا جب تک موٹاپا کم نہیں کر پائیں گے تب تک بلڈ پریشر بھی کنٹرول نہ ہو سکے گا۔موٹاپے کے چومکھی حملہ میں شوگر کی بیماری کو بھی اہم دخل ہے کہ موٹاپا شوگر کی بیماری کو جنم دیتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کی طرح جب تک موٹاپا کم نہیں کیا جائے گا تب تک شوگر کی بیماری بھی کم نہ ہوسکے گی۔موٹے آدمی کی ایک اور مجبوری یہ ہوتی ہے کہ وہ دن بدن زیادہ چلنے پھرنے سے معذور ہوجاتا ہے اور بالآخر ایک جگہ ڈھیر بن کر بیٹھا رہتا ہے۔موٹاپے کی وجہ سے آدمی سست کاہل اور بے حس بن جاتا ہے،ایسی شخصیت کو جس میں نیچے دیئے پانچوں نقص پائے جائیں جن کو میں ایک بار پھر دہراتا ہوں، جو کہ یہ ہیں: موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، شوگر کی بیماری، سست روی اور کولیسٹرول،تو اسے ڈاکٹری میں "Personality-X" کہتے ہیں اور جو شخص پرسنیلٹی ایکس میں مبتلا ہوجاتا ہے وہ ہارٹ اٹیک کا پکا امیدوار مانا جاتا ہے اور آگے چل کر چند ہی برسوں میں دل کا مریض بن کر اور مزید آگے چل کر ہارٹ اٹیک کے ذریعے قبل از وقت موت کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے۔

ہر ایک شخص کا عمر اور قد کے حساب سے اپنا اپنا مخصوص وزن ہوتا ہے اور اس معیاری وزن سے اگر زائد وزن ہو تو اسے موٹاپے کی طرف مائل کہتے ہیں اور اگر وزن بہت ہی زیادہ بڑھ جائے تو ہر دیکھنے والا محسوس کرتا ہے کہ فلاں شخص موٹاپے میں مبتلا ہے۔اپنی اپنی عمر اور قد کے مطابق چارٹ بنے ہوئے ہوتے ہیں، اور ان سے دیکھ کر آدمی فوراً اپنا صحیح وزن معلوم کرسکتا ہے اور حسب ضرورت مناسب تدابیر کے ذریعے اپنے وزن کو کم یا زیادہ کرسکتا ہے۔ایسا ایک چارٹ اس کتاب میں بھی دیا گیا ہے۔

وزن گھٹانے کے سلسلہ میں یکدم کھانا پینا چھوڑ کر تیزی سے وزن کم نہیں کرنا چاہیے کہ ایک ہفتہ میں ہی کئی کلو وزن کم ہوجائے، بلکہ آہستہ آہستہ کم کرنا چاہیے اور نہ ہی وزن کم کرنے کے لیے دواؤں کا سہارا لینا چاہیے کہ کئی ایک دوائیں نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہیں اور ان سے جسم کے نظام میں خلل پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔وزن کم کرنے کے طریقوں میں ایک تو ہے خوراک پر کنٹرول کرنا جسے انگلش میں ڈائٹنگ (Dieting) کہتے ہیں اور دوسرا طریقہ ہے باقاعدہ صبح وشام سیر اور ورزش۔وزن کم کرنے کے لیے ہمیں وہ غذائیں جن میں حرارت غریزی زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی غذاؤں سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے، جیسے کہ مکھن، گھی، کریم اور ان سے بنی ہوئی اشیاء جیسے کہ چوری کچوری لڈو، گلاب جامن، ربڑی، حلوہ، کھویا، جلیبی نیز گوشت انڈا آملیٹ وغیرہ سے بھی پرہیز کرنا لازمی ہے۔بجائے اس کے ملی جلی سبزیاں کھانا چاہئیں، جیسے کہ بند گوبھی، پھول گوبھی، شلجم، ٹنڈے، مولی، گاجر، آلو، یہ سب کتر کر اکٹھے ککر میں ڈال دینا چاہیے اور جب پک جائیں تو طشتری میں ڈال کر نمک، مرچ چھڑک کر لیموں نچوڑ کر اوپر ٹماٹر کے قتلے پھیلا کر بنا گھی چپڑی چپاتیوں کے ساتھ اپنی بھوک مٹالینی چاہیے۔کھانا کھانے سے پہلے پلیٹ بھر کر سلاد کھانا بھی بہت ہی مفید ہے، سلاد میں بند گوبھی کے پتے، گاجر، مولی، چقندر اور ٹماٹر ہونے چاہئیں اور کھانے کے بعد یا پہلے پھل فروٹ کا استعمال بھی نہایت مفید ہے۔پھلوں میں امرود کے بارے میں تو یہاں تک ریسرچ ہوئی ہے کہ صبح وشام کھانے سے پہلے ایک پلیٹ امرود کا کھانا نہ صرف چربی کو کم کرنے کا باعث بنتا ہے بلکہ دل کی بیماری کی روک تھام کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔لیکن وزن کم کرنے کے سلسلہ میں مندرجہ بالا اقدام لگاتار بلا ناغہ مہینوں بلکہ برسوں تک جاری رہنے چاہئیں، کہ اگر آپ کہیں پھر دوبارہ چربی چکنائی سے بھرپور کھانے اور بسیار خوری کی طرف راغب ہوئے تو دوبارہ موٹاپا نمودار ہوسکتا ہے اور تمام کئے کرائے پر پانی پھر سکتا ہے۔اس طرح کامیابی سے وزن کم کر کے اسے اپنے سٹینڈرڈ وزن پر لانے سے نہ صرف انسان کا بھدا پن دور ہوجاتا ہے، بلکہ وہ اپنے آپ کو پہلے سے کہیں زیادہ چست اور تندرست محسوس کرنے لگتا ہے، بلڈ پریشر بغیر دواؤں کے نارمل کی طرف آنا شروع ہوجاتا ہے اور شوگر کی بیماری بھی نمایاں طور پر کم ہوجاتی ہے۔ انسان دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے محفوظ ہوجاتا ہے۔کئی بار موٹاپے میں خاندانی عنصر کا دخل ہوتا ہے، بہرحال وزن کم کرنا گو ایک بہت ہی مشکل عمل ہے۔لیکن یقیناً ایک زندگی بخش قدم

ہے۔

مزید براں اس باب کو ختم کرنے سے پہلے امریکہ میں رہ رہے ایک 31 برس کے پیٹر نام کے ریکارڈ توڑ موٹے شخص کا ذکر نہ کرنا بھی قارئین سے بے انصافی ہوگی کہ جس کا وزن 500 کلو گرام سے بھی تجاوز کر گیا ہے اور ایسے میں اسے دنیا کا سب سے موٹا آدمی کہلانے کا فخر حاصل ہے۔ وہ موٹا شخص دن رات چارپائی پر لیٹا لیٹا ٹیلی ویژن دیکھتا رہتا ہے اور موٹاپے کی وجہ سے متعدد بیماریوں میں مبتلا ہو چکا ہے نیز یہ بات آپ کے لیے دلچسپی کا باعث ہوگی کہ ایک بار جب اسے ہسپتال لے جانا تھا تو گھر کا دروازہ اس کے لیے تنگ ہونے کے باعث گھر کی دیوار کو توڑ کر اسے باہر نکال کر ایک ٹرک پر لاد کر ہسپتال پہنچانا پڑا۔

آخر میں موٹاپے کے سلسلے میں ایک خوشخبری کہ ابھی حال ہی میں اوپر نیچے چند ایک بے ضرر ایسی دوائیاں مارکیٹ میں اتری ہیں جن کے استعمال سے موٹاپا کم ہونے لگتا ہے برعکس پہلے والی دواؤں کے جو ضرر رساں تھیں۔ تو ایسے میں ضرورت مند اشخاص مندرجہ ذیل دواؤں کی معرفت اپنا موٹاپا کم کر سکتے ہیں جن کے نام یوں ہیں:

1. Sibutramine, 2. Oristat, 3. Leptin Therapy

لیکن یاد رہے کہ کچھ حالتوں میں موٹاپا حرارت غریزی کے مدھم ہو جانے سے اور یا پھر **Hormone** کی کمی سے بھی ہو جاتا ہے تو ایسے میں متعلقہ ماہر معالجوں سے رجوع کر کے موٹاپے سے خلاصی حاصل کی جا سکتی ہے۔

♥

خون میں بڑھا ہوا کولیسٹرول
اٹیک کی ایک بنیادی وجہ

کولیسٹرول سے بھرپور غذا دل کے لیے مضر

	اونچے کولیسٹرول والی غذائیں		کم کولیسٹرول والی غذائیں
-1	انڈا	-1	جملہ پھل فروٹ
-2	گوشت	-2	جملہ اقسام کی سبزیاں
-3	گھی	-3	تمام قسم کی دالیں
-4	مکھن	-4	سورج مکھی کا تیل
-5	کریم	-5	سرسوں کا تیل
-6	ناریل	-6	مونگ پھلی کا تیل
-7	پنیر	-7	تل کا تیل

خون میں کولیسٹرول کی زیادتی ہارٹ اٹیک کی ایک بڑی وجہ

دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کے سلسلہ میں صحیح طور پر آج کل کولیسٹرول کے بارے میں بہت چرچا ہے، اس سے پہلے کہ میں قارئین کو دل کی بیماری میں کولیسٹرول کا رول بتاؤں۔ آغاز میں یہ بتانا بہت ضروری سمجھتا ہوں کہ آخر کولیسٹرول ہے کیا بلا۔ اس کا آغاز کہاں سے ہوتا ہے نیز دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کے لانے میں یہ کیا رول ادا کرتا ہے۔ زیادہ تر حالتوں میں انسان

کے خون میں گھومتا پھرتا کولیسٹرول ہماری روزمرہ کی خوراک کی معرفت خون میں وارد ہوتا ہے۔ یہ کولیسٹرال چربی کا ایک عنصر ہوتا ہے جو کہ خون میں گھوم رہی پروٹین کے پنکھوں پر بیٹھ کر جسم کی تمام شریانوں کی معرفت روم روم تک پہنچتا ہے، علاوہ اس کے اس کے ساتھ ساتھ اندرونی طور پر بھی بغیر خوراک کے ساتھ آئے جگر کی معرفت بھی اندر ہی اندر کولیسٹرول کی پیداوار ہوتی رہتی ہے۔ خوراک کے ساتھ آئے کولیسٹرول کو بیرونی کولیسٹرول کہتے ہیں اور جسم کے اندر سے پیدا شدہ کولیسٹرول کو اندرونی کولیسٹرول کہتے ہیں۔ نیز دونوں طرح کے کولیسٹرول کے فوائد اور نقائص لگ بھگ ایک جیسے ہی ہوتے ہیں۔ خون میں کولیسٹرول کی مقدار اور ہارٹ اٹیک کا کلیتاً نہ سہی لیکن کافی حد تک گاڑھا سمبندھ ہے۔ وہ لوگ جن کے خون میں کولیسٹرول 200 سے زیادہ ہوتا ہے ان کو دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک ہو جانے کا خطرہ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے، بہ نسبت ان لوگوں کے جن کے خون میں کولیسٹرول کی شرح 200 سے کم ہوتی ہے۔ اس لیے تھوڑا بھی شک پڑنے پر سب سے پہلے آدمی کو اپنے خون کو کولیسٹرول چیک کرانا چاہیے، جس کو انگلش میں (Blood Cholestrol) کہتے ہیں اور ایسے لوگ جن میں موٹاپا، شوگر کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر یا پتے میں پتھری ہو ان کو تو اپنا بلڈ کولیسٹرول باقاعدہ چیک کرواتے رہنا چاہیے اور اگر کہیں 200 سے زیادہ ہو تو فوراً اسے کم سطح پر لانے کے اقدامات کرنے چاہئیں جس میں خوراک پرہیز اور کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات دونوں شامل ہیں کہ یہ کولیسٹرول ہی تو ہے جو دل کی خون کی نالیوں کی اندرونی تہوں پر آہستہ آہستہ جم کر خون کی نالیوں کو کھردرا، تنگ، غیر لچکدار اور غیر صحت مند بنا دیتا ہے اور اس طرح جب دل کی شریانیں کولیسٹرول کے مسلسل جماؤ کے عمل سے 60 فیصدی سے زیادہ تنگ ہو جاتی ہیں تو سینے میں دل کے اوپر درد محسوس ہونے لگتا ہے نیز چلنے پر درد کے بڑھ جانے کے علاوہ سانس بھی پھولنے لگتا ہے کہ کولیسٹرول کی معرفت تنگ شدہ نالیاں جن میں کہ لچک کم ہو چکی ہوتی ہے، تیز چلنے اور دوڑنے پر دل کے پٹھوں کو زائد آکسیجن مہیا کرنے میں ناکام ہو جاتی ہیں اور اس طرح ہارٹ اٹیک کا پیشہ خیمہ بن کر رہ جاتی ہیں اور مزید آگے چل کر جونہی کوئی خون کا تودہ آ کر دل کی نالی میں اٹکا آناً فاناً سینہ میں سخت درد محسوس ہوا جو کہ بائیں بازو کو یا دونوں بازوؤں یا گردن کی طرف رینگتا ہے ماتھے پر پسینے آتے ہیں، یعنی کہ ہارٹ اٹیک نمودار ہو جاتا ہے اور جتنی دل کی نالی جمے ہوئے خون سے متاثر ہوگی۔ اتنا ہی شدید دل کا دورہ پڑے گا تو ایسے میں لگ بھگ 50 فیصد لوگ فوراً یا

چوبیس گھنٹے کے اندر اندر اگر نہایت ہی اعلیٰ علاج سے کچھ فیصدی لوگ بچا نہ لیے جائیں لقمہ اجل بن جاتے ہیں، کولیسٹرول کے بارے باب میں یہ سب کچھ لکھنا اس لیے ضروری پڑ رہا ہے کہ قارئین کو یہ نکتہ ذہن نشین کرا سکوں کہ ہارٹ اٹیک اور دل کی بیماری کی ایک بڑی وجہ خون میں بڑھا ہوا کولیسٹرول ہی ہے۔ لہٰذا منطقی طور پر اگر ہم کسی طرح خون میں کولیسٹرول کی شرح 200 سے بڑھنے نہ دیں اور وہ غذا کھائیں کہ جس سے خون میں کولیسٹرول بڑھنے نہ پائے یا ضروری ادویات کا استعمال کریں اور ساتھ ساتھ یہ جو اندرونی کولیسٹرول جگر کی معرفت اندر ہی اندر پیدا ہوتا ہے اس سے بھی کامیابی سے نپٹ سکیں تو ہم ہارٹ اٹیک سے متعلقہ اشخاص کو کافی حد تک محفوظ رکھ سکتے ہیں اور ہاں یاد آیا کہ چند ایک لوگوں میں خاندانی طور پر یعنی پیدائش سے ہی کولیسٹرول کی شرح زیادہ ہوتی ہے اور ایسے لوگوں میں گھر کے سب افراد کے خون میں کولیسٹرول کی شرح یکساں طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ ایسے خاندانوں کو دل کے دورہ کا خطرہ بھی لازمی طور پر زیادہ ہوتا ہے کولیسٹرول سے متعلق مضمون میں کولیسٹرول کے بڑھ جانے کے طریق کار کا یہ جو تفصیلی تذکرہ کیا ہے تو یہ اس لیے کہ اگر ہم کسی طرح خون میں کولیسٹرول کی یلغار پر فتح پا سکیں تو سمجھ لیں کہ ہارٹ اٹیک پر کافی حد تک فتح پا لی۔ کیونکہ انجام کار دل کی نالیوں کے سکڑنے اور انہیں مکمل طور پر بلاک کرنے کے عمل میں یہ کولیسٹرول ہی ایک بڑی وجہ ہے۔

تو مندرجہ بالا مقصد کو پورا کرنے کے لیے خون میں کولیسٹرول کی وجوہات کو دور کرنا ہوگا 80% فیصد کولیسٹرول جو ہمارے خون میں گھومتا رہتا ہے وہ ہماری روزمرہ کی خوراک کی معرفت دل کی شریانوں تک پہنچتا ہے، تو جن اشیا میں کولیسٹرول زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے وہ بتدریج یہ ہیں۔ گھی، مکھن، انڈا، کریم، چکنائی دار اور تلی ہوئی چیزیں، گوشت، خاص کر انڈے کی زردی، پوری، کچوری، حلوہ، ربڑی، کھیر، سموسہ، کھویا وغیرہ تو دل کی بیماری سے بچے رہنے کے لیے ان اشیا کا استعمال ہماری روزمرّہ کی خوراک میں کم سے کم ہونا چاہیے اور اگر دل کی بیماری شروع ہو چکی ہے تو مندرجہ بالا کھانے کی اشیاء کا استعمال مکمل طور پر قطعی بند ہو جانا چاہیے، آگے چل کر آپ پڑھیں گے کہ دل کی بیماری کی روک تھام کے لیے ہمارے پاس کچھ ایسی تدبیریں ہیں جن کو ذہن نشین کر کے اور انہیں روزمرّہ کے عمل میں لا کر ہارٹ اٹیک سے نجات پائی جا سکتی ہے تو یہی اس کتاب کے لکھنے کا مقصد ہے۔

ہر قسم کی سبزیاں، پھل فروٹ اور غلہ جات یعنی کہ آٹا، دالیں، مٹر، مکئی، جو، باجرہ، چاول، ڈبل روٹی، سویابین اور سورج مکھی کا تیل ان سب میں کولیسٹرول مقابلتاً بہت کم ہوتا ہے، جیسا کہ میں نے اوپر لکھا ہے کہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء انڈا، گوشت اور دیگر چکنائی سے بھرپور اشیاء میں کولیسٹرول زیادہ ہوتا ہے، اس سلسلہ میں اسی کتاب میں چارٹوں اور نقشوں کے ذریعے بھی کولیسٹرول کے بارے میں مزید وضاحت کی گئی ہے۔ جس سے کہ قارئین کو مکمل رہنمائی مل سکے گی کہ خون میں کولیسٹرول کو نارمل رینج میں رکھنے کے لیے ہمیں کیا کھانا چاہیے اور کیا نہیں کھانا چاہیے۔ یہاں تک کہ دماغی بوجھ اور ذہنی کشمکش سے بھی اندرونی کولیسٹرول اپنے آپ اونچی سطح پر آ جاتا ہے لہٰذا ذہنی سکون بھی کولیسٹرول کو کم کرنے میں بہت مفید ہے۔

ترمیم شدہ نارمل بلڈ کولیسٹرول لیول......"Lipid Profile"	
-1	ٹوٹل کولیسٹرول ---------------- 200mg تک
-2	ایچ ڈی ایل کولیسٹرول (Good Cholestrol) --- 40mg تک
-3	ایل ڈی ایل کولیسٹرول (Bad Cholestrol) --- 100mg تک
-4	ٹرائی گلیسرائڈز (Triglycerides) -------- 150mg تک
ان سے کم وبیش اعداد وشمار دل کے لیے تشویش کا باعث	

ہارٹ اٹیک میں کولیسٹرول کے رول بارے مزید ضروری تشریح:

جیسا کہ کولیسٹرول بارے اوپر دیئے گئے چارٹ میں LDL Cholestrol کو Bad Cholestrol سے منسوب کیا گیا ہے تو یہ بات ہے بھی فی الواقع کہ یہی Bad کولیسٹرول ہی ہے جو ہارٹ اٹیک کو لانے میں سب سے زیادہ شرانگیز رول ادا کر رہا ہوتا ہے۔ خصوصی طور پر اس کے مقابلتاً چھوٹے اور سخت ذرے تو دل کے لیے نہایت ہی ضرر رساں ہوتے ہیں اور اس سے بھی آگے جب اسی Bad کولیسٹرول کے زہریلے ذرے اُسی خون میں گھوم پھر رہے کچھ ایک آوارہ ذروں سے بغلگیر ہوتے ہیں جنہیں کہ ڈاکٹری زبان میں Free Radicles کہتے ہیں تو ایسے میں جب یہ دونوں دل کے لیے برائیوں سے بھرپور ذرات ایک اور ایک مل کر گیارہ بنتے

ہوئے خون میں واہی تباہی مچاتے ہوئے دل کی خون کی نالیوں کو متورم کرتے ہوئے ان میں چربی (Atheroma) کی تہیں بچھاتے ہوئے نہ صرف دل کی نالیوں کو تنگ کر کے دل کو آکسیجن کی سپلائی میں مخل ہوتے ہیں بلکہ اس سے بھی آگے دل کے پٹھوں پر بھی براہ راست اپنی زہر چھڑک کر دودھاری تلوار کی شکل اختیار کرتے ہوئے دل کے پٹھوں کو مفلوج کر کے ہارٹ اٹیک لانے کا باعث بنتے ہیں۔ تو ایسے میں ہمیں ایک تو برے کولیسٹرول کو نارمل سطح پر لائے رکھنا ہے اور دوسرا اس کے اسی قماش کے ساتھی فری ریڈیکل کو بھی خون میں نمودار ہو کر دل کی نالیوں کو تہس نہس کرنے سے روکنا ہے جس کے متعلق مزید جانکاری کے لیے اس کتاب کا ''خوارک کی بدنظمی'' بارے مضمون پڑھ کر مستفیض ہوں۔

♥

ذیابیطس۔۔۔ہارٹ اٹیک کی ماں

دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کو دعوت دینے کے لیے شوگر کی بیماری اتنا اہم مقام رکھتی ہے کہ اگر اسے ہارٹ اٹیک کا پیش خیمہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا، پچھلے تیس چالیس برسوں سے جب سے ہمارے موجودہ سماج میں رہن سہن اور کھان پان میں بھاری تبدیلیاں ہوئی ہیں اس سے نہ صرف ہارٹ اٹیک اور بلڈ پریشر جیسی بیماریوں میں اضافہ ہوا ہے بلکہ اس سے بھی زیادہ شوگر کی بیماری کی شرح میں بھی بتدریج اضافہ ہوا ہے۔ ہمارے ملک میں شوگر کے مریضوں کی تعداد لگ بھگ 6 فیصدی سے کیا کم ہوگی تو اس حساب سے شوگر کے مریضوں کی تعداد کروڑوں تک جا پہنچتی ہے اور اس کا سیدھا مطلب یہ ہوا کہ اسی تناسب سے ہارٹ اٹیک کے کیسوں میں بھی اضافہ ہو رہا ہے، شوگر کے مریض زیادہ تر ہارٹ اٹیک کی وجہ سے ہی لقمۂ اجل بنتے ہیں۔

تمام دنیا میں جو سات بڑی بیماریاں ہیں وہ یہ ہیں، (1) ہارٹ اٹیک (2) کینسر (3) تپ دق (4) بلڈ پریشر (5) ملیریا (6) ایڈز (7) شوگر اور اگر شوگر کی بیماری کو سب بیماریوں کی ماں کہیں تو بے جا نہ ہوگا کہ شوگر کی بیماری تمام مہلک بیماریوں کو دعوت دیتی ہے۔ ہمارے موجودہ سماج میں یہ جو ہر وقت کھاتے پیتے رہنے کا رواج چل پڑا ہے، ہم دن بھر کئی کئی گلاس شربت سوڈا واٹر اور دیگر مشروبات ڈکار جاتے ہیں علاوہ اس کے یہ جو ہم بار بار کھاتے رہتے ہیں تو ایسے میں ایک شخص دن بھر میں نہ جانے کتنی چینی نگل جاتا ہے۔ چینی کو اگر سفید زہر یعنی کہ (White Pioson) کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ تو ایسے میں شوگر کی بیماری کا لاحق ہو جانا کوئی غیر اغلب نہیں ایک متوسط گھر میں ایک دن میں نہ جانے کتنی شوگر صرف ہو جاتی ہے، آئے مہمانوں کو زبردستی ٹھنڈا گرم پینے کے لیے مجبور

کیا جاتا ہے جو کہ بالآخر شوگر کی بیماری کو بڑھاوا دینے کا باعث بنتا ہے، ایک بار اگر کسی کو شوگر کی بیماری چمٹ جائے تو نسل در نسل پوتوں دوہتوں تک پہنچ جاتی ہے یعنی کہ پیدائشی بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے اور اس طرح دل کی بیماری کے پھیلاؤ کا باعث بنتی ہے ماں کے پیٹ میں بچہ ہونے کے دوران اسے کئی ایک بیماریوں یا دواؤں کے استعمال کی وجہ سے بھی یہ بیماری پیدائشی روپ اختیار کر لیتی ہے تو ایسے بچوں اور نوجوانوں کو جب شوگر کا روگ ہوتا ہے تو وہ اتنا شدید رخ اختیار کرتا ہے کہ مشکل سے ایسے نوجوان پچیس تیس برس پار کرتے ہیں اور جوانی ہی میں پگھل پگھل کر ختم ہو جاتے ہیں، چونکہ ابھی تک شوگر کی بیماری کا کوئی دائمی علاج مل نہیں پایا لہٰذا عارضی علاج پر ہی اکتفا کرنا پڑتا ہے جو کہ عمر بھر چلتا رہتا ہے اگر ماں باپ دونوں کو ہی شوگر کا روگ ہے تو آگے اولاد کو بھی لازمی طور پر یہ بیماری منتقل ہوگی۔ دوسری طرف پچاس برس کے بعد شوگر کی بیماری کافی لوگوں کو کم و بیش ہو جاتی ہے، لہٰذا چالیس برس کی عمر کے بعد جیون دوسروں کے لیے وقف کر دینا چاہیے نہ کہ خود کے لیے کہ اس عمر کے بعد کم کھانے سے ہی ہم ہارٹ اٹیک سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتے ہیں، وقتاً فوقتاً پیشاب ٹیسٹ کرواتے رہنا چاہیے۔ شوگر کی بیماری سے وزن بڑھنے لگتا ہے اور بالآخر موٹاپا اور ہارٹ اٹیک لانے کا باعث بنتی ہے وزن نہیں بڑھنا چاہیے کھانا مقابلتاً کم کھانا چاہیے اور ہر حال میں متوازن ہونا چاہیے متوازن غذا کسے کہتے ہیں اس کا ذکر تفصیل سے آگے چل کر کریں گے۔ شوگر کے مریض کو ہر قسم کی سبزیاں، فروٹ اور سلاد کا استعمال بافراط کرنا چاہیے۔ شوگر کی بیماری کو بڑھاوا دینے کے لیے دماغی بوجھ بھی ایک اہم رول ادا کرتا ہے اس لیے شوگر کے مریض کو ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کے لیے ہر وقت پر سکون رہنا اور بھی ضروری ہے یہاں تک کہ اگر شوگر کے مریض کو ایک فیصد شوگر ہے اور اس حالت میں اگر اسے کوئی بری خبر سنا دی جائے تو محض اس خبر سے ہی اس کی شوگر چار فیصد تک پہنچ سکتی ہے۔

پیشاب کے علاوہ بلڈ شوگر بھی گاہے بگاہے ٹیسٹ کرواتے رہنا چاہیے۔ جو کہ ایک نارمل شخص کی 80 اور 140 کے رینج میں ہونی چاہیے۔ کئی لوگوں کے پیشاب میں تو شوگر لیک کرتی رہتی ہے لیکن خون میں نارمل یعنی کہ 80 اور 140 کے درمیان ہوتی ہے ایسے لوگوں کو پیشاب کی شوگر سے

دل کی بیماری لاحق ہو جانے کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔شوگر کے مریض کو اگر دل کی بیماری سے بچے رہنا ہے تو اسے لگاتار دن رات اپنے پیشاب کی شوگر کو "نارمل" کر کے رکھنا ہوگا اور بلڈ شوگر کو بھی نارمل رینج میں رکھے رہنے کا جتن کرتے رہنا ہوگا اور مریض کو ڈاکٹر کی رہنمائی کے زیر ہدایت گھر میں خود ہی پیشاب ٹیسٹ کرنا چاہیے اور یہاں تک کہ بلڈ شوگر ٹیسٹ کرنے کے لیے بھی اب ایسا ایک گھریلو آلہ ایجاد ہو چکا ہے کہ تھوڑی ٹریننگ کے بعد ہم خود ہی اپنا خون ٹیسٹ کر سکتے ہیں تاکہ شوگر کا پتہ لگانے کے لیے ہر وقت ڈاکٹروں کے پیچھے نہ دوڑنا پڑے، اگر ڈاکٹر کے پاس کوئی بھی دل کی بیماری یا ہارٹ اٹیک کا کیس آئے تو فوری طور پر ڈاکٹر کے لیے یہ لازم ہوتا ہے کہ وہ ایسے مریض کا فوراً پیشاب اور خون ٹیسٹ کرے۔کئی بار ایمرجنسی کے طور پر شوگر کے مریض کو بیہوشی کی حالت میں ہسپتال لایا جاتا ہے تو ایسے میں اس کا دل اور بلڈ شوگر فوری طور پر دونوں ٹیسٹ کر کے جلد از جلد نتیجہ پر پہنچنا نہایت ہی ضروری بن جاتا ہے تاکہ قیمتی زندگی کو بچایا جا سکے۔تو ظاہر ہوا کہ شوگر کی بیماری ایک اہم مرض ہے اور اگر اس کے ذریعہ ہارٹ اٹیک سے بچے رہنا ہے تو گڑ چینی والی اشیاء سے مکمل پرہیز اور لگاتار شوگر کو کنٹرول میں رکھنا ہوگا۔

آخر میں ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے خصوصی طور پر خوراک سے متعلق کچھ مزید جانکاری دینے کی ضرورت ہے سب سے اول شوگر کے مریض کو اپنا روزمرہ کا کھانا حساب سے بانٹ کر تھوڑا تھوڑا کر کے دن رات کم از کم چار قسطوں میں تقسیم کر کے کھانا چاہیے تاکہ ایک دم پیٹ بھر کر کھانے سے خون میں شوگر زیادہ تجاوز نہ کر جائے اسے انگلش میں Split-Meals کہتے ہیں۔ایسا کرنا شوگر کے مریضوں کے لیے شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے ایک آسان اور فائدہ مند طریقہ ہے۔

وہ خوردنی اشیا جن کی شوگر کے مریضوں کو مناہی ہے:

چینی، گڑ، شکر، شہد، مٹھائیاں، آئس کریم، چاکلیٹ، کھجور، انگور، شکر قندی، سوڈا واٹر اور شربت وغیرہ۔

وہ خوردنی اشیا جو شوگر کے مریض بخوبی لے سکتے ہیں:

گیہوں، مکی، جو اور جوار کا آٹا نیز چاول، دہی، دودھ، پنیر، ہر قسم کی دالیں اور بیج علاوہ اس کے مونگ پھلی اخروٹ، بادام، نیز اگر مریض شاکاہاری نہیں ہے تو انڈا، مچھلی اور مرغ کا گوشت بھی فائدہ مند ہے۔

وہ پھل فروٹ جو شوگر کے مریض لے سکتے ہیں:

مناسب غذا کے اصول کے مدنظر سیب، سنگترہ، مسمی، پپیتا، خربوزہ، تربوز، جامن، لوکاٹ اور بگوگوشہ وغیرہ پھل اور ہر قسم کی سبزیاں ایسے مریض کے لیے لازمی ہیں۔

شوگر کو کنٹرول رکھنے کے لیے کچھ جدید طریقے:

شوگر کے مریضوں کے لیے یہ خبر کتنی دل خوش کن اور حوصلہ افزا ہے کہ اب ایک ایسا آلہ بھی ایجاد ہو چکا ہے اور جلد ہی عام ہو جائے گا جو اگر مریض کے بازو پر گھڑی کی طرح باندھ دیا جائے اور نیچے مریض کی خون کی نالی سے جوڑ دیا جائے تو یہ آلہ مریض کے خون میں شوگر کے اتار چڑھاؤ کا پتہ دیتا رہتا ہے جس کو دیکھ کر مریض اپنی دوائی اور انجکشن کو بڑھا گھٹا کر شوگر کو خون میں متوازن کر کے شوگر کی بیماری کی تباہ کاریوں سے بچا رہ سکتا ہے۔

شوگر روگ سے چھٹکارا پانے کا سرجیکل طریقہ علاج:

جس طرح گردے یا آنکھ کو آپریشن کے ذریعے تبدیل کر کے مریض کی زندگی کے دھارے بدل دیئے جا رہے ہیں اسی طرح اب پیٹ میں معدے کے پیچھے پڑے اس عضو کو جس کے فیل ہو جانے سے شوگر کی بیماری ہوتی ہے اور جسے ڈاکٹری میں Pancreas کہتے ہیں۔موزوں اور ایسے روگیوں میں جنہیں شوگر کی دواؤں سے افاقہ نہیں ہوتا ان کا انسولین بنانے والا یہ عضو آپریشن کے ذریعہ باہر نکال کر اس کی جگہ صحت مند شخص کا Pancreas فٹ کر دیا جاتا ہے جس کے

ذریعے خون میں اس کی رطوبت کے بحال ہو جانے سے متعلقہ مریض مستقل طور پر ذیابیطس سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔

اس بات کو ختم کر دینے سے پہلے ایک دلچسپ اتفاق سے آپ کو آگاہ کیے بغیر نہیں رہ سکتا کہ شوگر کی بیماری اور دل کی بیماری دونوں ایک ہی رفتار سے آگے بڑھ رہی ہیں تو عجب نہ ہوگا کہ دونوں روگوں کی نانی ایک ہی ہو۔ بہر حال شوگر روگ کو کنٹرول میں رکھنے سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کے علاج کے سلسلے میں کچھ ضروری اور فوری اقدامات

اس سے پہلے کہ میں آگے چل کر آپ کو دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے یقینی طور پر بچے رہنے کے لیے اپنی طرف سے ترتیب دیے گئے انقلابی اقدامات سے روشناس کراؤں گزشتہ اوراق میں لکھے گئے جملہ مضامین کی روشنی میں آپ کی سرسری طور پر ہارٹ اٹیک سے نپٹنے کے لیے فوری اقدام اٹھانے کے بارے میں رہنمائی کرنا چاہتا ہوں۔ جب کسی کے گھر یا دفتر میں کسی کو ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے تو ایسے میں فوری طور پر اٹھائے جانے والے اقدام کے بارے میں صحیح رہنمائی نہ ہونے کی صورت میں عام طور پر ماحول میں ایک طرح بھگدڑ مچ جاتی ہے کوئی گلی کے ڈاکٹر کو بلا رہا ہے، کوئی اپنے دوست ڈاکٹر کو تو کوئی کسی اسپیشلسٹ ڈاکٹر کو ٹیلیفون کر رہا ہے، کوئی مریض کو گھسیٹ کر رکشا یا تھری ویلر پر ڈال رہا ہے، تو ان حالات میں بہت سارے دل کے مریض اس بھگدڑ میں ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی دم توڑ چکے ہوتے ہیں۔ تو اس ایمرجنسی کے وقت ایک اسٹینڈرڈ طریقہ کار ہوتا ہے، جسے بروئے کار لا کر مرض سے باحفاظت نپٹا جا سکتا ہے اس وقت تک جب تک کہ مریض کو صحیح ڈاکٹروں کے سپرد نہ کر دیا جائے کہ اس کے آگے ڈاکٹر جانیں اور ان کا کام۔

جیسے ہی کسی شخص کو سینہ میں درد محسوس ہو، گھبراہٹ اور پسینے آ رہے ہوں اور یہ شک پڑ جائے کہ کہیں یہ ہارٹ اٹیک نہ ہو، اگرچہ اس بات کا فیصلہ کرنا ڈاکٹروں کا کام ہے کہ یہ ہارٹ اٹیک ہے یا نہیں تو ایسے میں رہنما اصول یہ ہونا چاہیے کہ اسے ہارٹ اٹیک سمجھ کر ہی نپٹا جائے جب تک

کہ مضبوطی سے فیصلہ نہ ہوجائے کہ یہ ہارٹ اٹیک نہیں تھا۔ بھلے دو تین دن کیوں نہ لگ جائیں، یہاں تک کہ ایسا مسئلہ اکثر اوقات ڈاکٹر کو بھی پیش آتا رہتا ہے اور یہ طے ہو چکا ہے کہ شک کے دوران علامتوں کو ہارٹ اٹیک سمجھ کر ہی نپٹا جائے، تاکہ قیمتی وقت اور جانیں ضائع نہ ہوں اور بعد میں جب فیصلہ ہوجائے کہ یہ کوئی اٹیک نہ تھا بلکہ پٹھوں کا درد تھا یا پھیپھڑے کا، یا بدہضمی کا درد تھا، تو خدا کا شکر ادا کرکے اس سے اطمینان کے ساتھ نپٹا جا سکتا ہے۔ جہاں تک ہو سکے مریض کو شروع میں نہ بتایا جائے کہ اسے ہارٹ اٹیک ہوا ہے، کہ خوف اور خطر سے کہیں اس کی حالت اور خراب نہ ہوجائے۔ برعکس اس کے فوری اقدام کے ساتھ مریض کو حوصلہ دیں، اس کے اندر ٹھیک ہوجانے کے بارے میں بھروسہ پیدا کریں، اردگرد بھگدڑ اور شور شرابے کے ماحول کو دور دھکیلنے اور اسے پرسکون بنا کر ڈاکٹروں کو بغیر رکاوٹ کے اپنے کام میں لگ جانے دیں، وہیں فوری طور پر حالات کے مطابق لوکل ڈاکٹروں کی رہنمائی میں مضبوطی سے یہ فیصلہ ہونا چاہیے کہ متعلقہ مریض کا سارا مکمل علاج گھر پر ہی ہونا چاہیے یا مریض کو ہسپتال منتقل کرنا ہے۔ گھر پر علاج کی صورت میں بھلے ہی آکسیجن کے سیلنڈر سمیت تمام ساز و سامان وہیں کیوں نہ منگوانا پڑے، لیکن سب سے افضل اور بہتر طریقہ ہسپتال میں ہی شفٹ کرنا ہے۔ آپ کو پہلے ہی پتہ ہونا چاہیے کہ فوری طور پر ایمبولینس ٹیلیفون کے کون کون سے نمبر سے دستیاب ہو سکتی ہے اور یہ ایمرجنسی نمبر ہر وقت گھر میں پہلے سے ہی نمایاں طور پر لکھے ہوئے ہونے چاہئیں۔ آپ مریض کو کار یا تھری ویلر پر تو شفٹ کر سکتے ہیں، لیکن سکوٹر یا رکشا پر نہیں، گھر کی چارپائی سے کار تک مریض کو اٹھا کر یا لاد کر پہنچانا چاہیے، لیکن چلا کر ہرگز نہیں۔ اس طرح ہسپتال کے برآمدے میں پہنچنے پر ایمرجنسی گیٹ کے عین آگے صرف ہسپتال کے عملے کو ہی مریض کو سٹریچر پر ڈال کر متعلقہ بستر پر لٹانا ہوگا اور ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیے کہ مریض ہسپتال پہنچتے پر لڑکھڑاتا ہوا برآمدے میں پڑا دھکے کھا رہا ہو...... یہ سب تفصیل سے بتانے کا واحد مقصد یہ ہے کہ یہی وہ وقت ہوتا ہے پہلے چھ گھنٹے کا جبکہ مریض کو صحیح جدید علاج سے مرنے سے بچایا جا سکتا ہے۔ لہٰذا اسی لیے ان ابتدائی چھ گھنٹوں کو ڈاکٹری میں (Golden Hours) یعنی کہ ہارٹ اٹیک کے مریض کو مرنے سے بچانے کے سلسلے میں سنہری وقت کہتے ہیں اور گھر میں اور گھر سے ہسپتال تک اس دوران آپ شدید نوعیت کے اٹیک کی صورت میں مریض کو مصنوعی سانس کا عمل جس کو (Artficial Respiration) کہتے ہیں بطور فرسٹ ایڈ اور دل کی حرکت بند ہوجانے

کی صورت میں دل پر مالش بھی کر سکتے ہیں، جس کو انگریزی میں (Cardiacmassage) کہتے ہیں۔ دل کے سلسلہ میں مندرجہ بالا فرسٹ ایڈ کے اقدام کی آپ کو پہلے سے ہی قابل ڈاکٹروں سے ٹریننگ لینی ہوگی اور مریض کے منہ میں پانی وغیرہ نہ ڈالیں اور نہ ہی اسے سیدھا کھڑا کریں کہ ایسے میں موت واقع ہوجانے کا خطرہ ہو سکتا ہے کہ مریض تو پہلے ہی پسینے میں شرابور صدمہ میں مبتلا اور بلڈ پریشر کے گرنے کی سی حالت میں ہوتا ہے اور ناسمجھ ڈاکٹروں کے ذریعے کوئی الٹے سیدھے اور غلط سلط انجکشن نہ لگوانے چاہئیں کہ ایسے میں آپ کی غلطیوں کی وجہ سے مریض کی موت نہ ہوتے ہوئے بھی ہو سکتی ہے۔ ایسے وقت میں مریض کو جوں کا توں چھوڑ دینا بہ نسبت غلط علاج کے بدرجہا بہتر ہوگا اور قابل ڈاکٹروں کی رہنمائی میں گھر یا ہسپتال میں مستعدی سے ہارٹ اٹیک کا علاج شروع کر دینا چاہیے اور نہ تو مریض کے ماحول میں کوئی شور شرابا اور نہ بھیڑ بھاڑ ہونے دینا چاہیے اور نہ ہی ڈاکٹروں کے علاج میں خلل اندازی کرنی چاہیے کہ جتنا آپ ڈاکٹروں پر بھروسہ کریں گے اتنا ہی زیادہ اور جلدی آپ کو شفا ہوگی اور ایسے میں ڈاکٹر کیا علاج کرتے ہیں اس دوران کیا پیچیدگیاں ہوتی ہیں، اس سب کچھ کا تذکرہ کرنا بالکل غیر ضروری ہے کہ علاج تو ڈاکٹروں کو کرنا ہے، ہمیں نہیں۔ اس دوران مریض جلدی بھی اور دیر سے بھی شفایاب ہو سکتا ہے، مریض کی حالت دگرگوں بھی ہو سکتی ہے اور وہ مر بھی سکتا ہے لہٰذا اپنی طرف سے یہی دعا کریں کہ خدا کرے سب ٹھیک ہوتا جائے اور باقی سب خدا پر چھوڑ دیں کہ اس کی رضا میں ہی ہماری رضا ہے، اور وہی ہوگا جو منظور خدا ہوگا۔

جب کچھ ہفتوں کے بعد مریض شفایاب ہوجاتا ہے تو باوجود شفایابی کے اور ڈاکٹر کے اوپر اعتماد کے متعلقہ شخص اپنے دل کے بارے میں بہت ہی فکرمند رہتا ہے اور ایسا کسی حد تک ہے بھی ٹھیک کہ کئی دن کی جسمانی اور ذہنی کشمکش کے بعد مریض اپنے آپ کو بہت کمزور محسوس کرتا ہے۔ لیکن پھر بھی اسے بھروسہ ہونا چاہیے کہ ہر اگلا دن اس کے لیے زیادہ صحت اور زیادہ طاقت کا احساس لا رہا ہوگا اور برے دن جو تھے وہ پیچھے رہ گئے ہیں اور آگے صحت یاب ہو کر پہلے سے بھی زیادہ صحت مند دن اس کے سواگت کے لیے ہاتھ پھیلائے منتظر ہیں۔ کہ آپ کچھ دنوں کے بعد تندرست ہو کر واپس کام پر جائیں گے اور صحت مند و خوش باش زندگی بسر کریں گے۔ ایسا بھروسہ مریض کے ذہن نشین کرنا مریض کے صحت مند مستقبل کے لیے از حد ضروری ہے۔ اب یہ ایک

مسلمہ اور طے شدہ امر ہے کہ ماسوائے اس کے کہ بہت ہی شدید دل کا دورہ پڑا ہو جس حالت میں بچ جانے کی صورت میں مریض بعد میں بھی اپاہج اور ناکارہ سا ہو کر رہ جاتا ہے۔ لیکن کافی کیسوں میں ہارٹ اٹیک کے بعد کچھ ہی مہینوں میں آدمی بالکل پہلے سے بھی بہتر حالت میں آجاتا ہے اور یہاں تک کہ فوجی نقطۂ نگاہ سے وہ زمرہ ایک کا صحت مند گردانا جا سکتا ہے اس لیے اگر آپ اٹیک کے بعد پرہیز اور رہنمائی لے رہے ہیں جو کہ آگے چل کر اس کتاب میں تفصیل سے بتائیں گے۔ تو ایسے میں تشویش کی کوئی وجہ نہ رہ جانی چاہیے اور ذہن میں سے پھر ہارٹ اٹیک ہو جانے کا خدشہ نیست و نابود کر دینا چاہیے۔ ڈر اور خدشہ کے علاوہ جو جذبے نقصان دے سکتے ہیں وہ ہیں غصہ، تلخ کلامی، نفرت، حسد اور بغض ایسے میں آگے چل کر ہارٹ اٹیک سے بچنے کے لیے پیار و محبت، رواداری، ٹھنڈا مزاج اور حسن سلوک اپنے دل و جگر میں سمونے کی مسلسل پریکٹس کرتے رہنا چاہیے۔ ایسا سوچنا درست نہیں کہ میں تو بھلا چنگا تھا مجھے ہارٹ اٹیک کیوں ہوا ہے۔ لیکن یہ کوئی حیران کن بات نہیں کیونکہ کسی بھی وجہ سے دل کی خون کی نالیوں میں زنگ سا لگنے لگتا ہے، جس کی کئی وجوہات ابھی سائنس کو معلوم ہیں اور کئی وجوہات ابھی معلوم نہیں ہیں، جیسے کسی لوہے کے پائپ کے اندر زنگ کی تہیں بن رہی ہوتی ہیں۔ اسی طرح دل کی شریانوں کے بیچ بھی کچھ ایسا ہی عمل رونما ہو رہا ہوتا ہے اور اوپر سے ان تنگ شدہ اور کھردری نالیوں میں خون جم جانے سے یا جسم کے کسی دوسرے حصے سے خون کا تودہ آ کر دل کی نالی میں رک جانے سے ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے اور دل کا متعلقہ حصہ خون کی سپلائی کٹ جانے سے آکسیجن سے محروم ہو کر نیلا پیلا ہو کر کام کے قابل نہیں رہتا، لیکن پھر بھی ایک اچھے پڑوسی کی طرح اردگرد کی شریانیں اپنی فراخ دلی دکھاتے ہوئے کافی ایریا اپنی طرف سے سیر آب کر دیتی ہیں لہٰذا جتنا بڑا دل کا حصہ ناکارہ ہوگا اسے اتنا ہی بڑا اٹیک کہیں گے اور اتنا ہی زیادہ بعد میں دائمی نقص رہ جائے گا اور اس طرح اس کا چلنا پھرنا محدود ہو جائے گا۔ برعکس اس کے جتنا ہی کم ایریا نقصان پذیر ہوگا اتنا ہی بعد میں کم دائمی اثر ہوگا۔ کئی بار ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے اور لوگ اس کی علامتوں کو سمجھ ہی نہیں پاتے ایسے میں وہ دھوکے میں مارے جا سکتے ہیں، لہٰذا جنرل نالج کے طور پر دل کی موٹی موٹی علامتیں معلوم ہونی چاہئیں کہ ہارٹ اٹیک ہو جانے کی صورت میں پہلے چشم دید گواہ تو آپ خود ہی ہونگے دل جسم کا ایک بہت ہی مضبوط اور توانا عضو ہے اور اگر اس کا کچھ حصہ متعلقہ نالی کے بند ہو جانے سے مر جاتا ہے تو حتی

الوسع دل کا صحت مند حصہ آگے بڑھ کر اس کو سنبھال لیتا ہے اور ایک ہم ہیں کہ مسلسل غلط کاریوں کے ذریعہ انجام کار اس بے چارے کو نڈھال کر کے قبر تک پہنچا کر دم لیتے ہیں۔ ہارٹ اٹیک کے بعد کتنی سیر اور کتنی اچھل کود کی اجازت سے یہ صرف ڈاکٹر ہی جانچ کر کے بتائے گا، لیکن زیادہ تر حالتوں میں انسان کچھ ہی مہینوں کے بعد نارمل زندگی بسر کرنے کے قابل ہو جاتا ہے، لیکن زندگی بھر چوکنا رہنا پڑتا ہے کہ کہیں اندر ہی اندر دوبارہ لاوا نہ پھوٹ پڑے اس لیے چوکسی کے ساتھ ساتھ ان تمام وجوہات کو پرے دھکیل کر رکھنا ہوگا کہ وہی وجوہات دوبارہ ہارٹ اٹیک کا باعث بن سکتی ہیں۔ ہارٹ اٹیک کے بعد مکمل طور پر نارمل ہونے میں لگ بھگ زیادہ سے زیادہ چھ مہینے لگ جاتے ہیں۔ یہ جو ہارٹ اٹیک کے بعد کمزوری محسوس ہوتی ہے یہ اتنی دل کی کارکردگی کی وجہ سے نہیں بلکہ جسم کے پٹھے لگاتار لیٹے لیٹے ڈھیلے پڑ جانے کی وجہ سے اپنی طاقت گھٹا بیٹھتے ہیں، تو ایسے میں یہی وجہ ہے کہ ڈاکٹر آپ کو آہستہ آہستہ درجہ بدرجہ سیر اور ورزش کرنے کی ہدایت دیتا ہے اور اس پر کچھ ہی ہفتوں کے بعد آپ کے جسمانی پٹھے پہلے کی سی حالت پر آ جاتے ہیں اور آپ ایک بار پھر پہلے سے بھی کہیں زیادہ چاق و چوبند ہو جاتے ہیں اور اس طرح اٹیک کے بعد نارمل زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ اوسط درجہ کا اٹیک ہو جانے کے بعد آدمی 3 مہینے مکمل آرام کے بعد کام پر جا سکتا ہے، لیکن ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق اگر ہارٹ اٹیک کے بعد بھی سینے میں دل کے اوپر درد رہتا ہے جو کہ ہو سکتا ہے آپ کا وہم ہو جس کے لیے بھروسہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دل کی رگیں تنگ ہو جانے کی وجہ سے یہ دل کا ہی درد ہو جسے انجائنا کہتے ہیں تو ایسے میں مروجہ علاج تو یہ ہے کہ بائی پاس آپریشن کرایا جائے لیکن ہم جو یہ پراجیکٹ آگے چل کر بتانے جا رہے اور جس مقصد کے لیے یہ کتاب لکھی جا رہی ہے تو اس پر عمل کرنے سے بائی پاس آپریشن کی ضرورت بہت کم ہو جاتی ہے۔

ہارٹ اٹیک کے مابعد اثرات۔۔۔اور ان کے متعلق ضروری معلومات اور ہدایات

ہارٹ اٹیک ہو جانے کے بعد جب مریض صحت یاب ہو جاتا ہے تو چونکہ اس کو ایک طرح کی نئی زندگی ملتی ہے چنانچہ ایسے میں اس کے جیون کی دھارا ہی بدل جاتی ہے اور اٹیک کے دوران سگریٹ، شراب، انڈا، میٹ اور فکر افکار چھوڑ چکنے کے بعد وہ شخص وہ نہیں رہتا جو پہلے تھا اور بقول مجاز لکھنوی اپنے آپ کو یوں محسوس کرتا ہے کہ ”جیسے چاند ڈھل کے نکلا ہوے خانے سے“ تو ایسے میں قدرتی بات ہے کہ ایسے مریض کے دل میں اپنے مستقبل کے بارے میں طرح طرح کے سوالات اٹھتے ہیں کہ کیا میں پہلے کی طرح صحت مند ہو جاؤں گا؟ کیا میری عمر تو کم نہیں ہو جائے گی؟ کیا مجھے دوبارہ ہارٹ اٹیک تو نہیں ہوگا؟ کیا چلنے پھرنے پر میرے سینے میں درد اور سانس تو نہیں پھولے گی؟ کیا مجھے اپنا وزن کم کرنا ہے یا بڑھانا ہے؟ کیا مجھے سگریٹ و شراب جو میں برسوں سے استعمال کر رہا تھا انہیں جاری رکھ سکتا ہوں یا یکسر چھوڑنے ہونگے؟ کیا سگریٹ و شراب چھوڑنے سے میں دوبارہ بیمار تو نہیں پڑ جاؤں گا؟ کیا میں نارمل خوراک لے سکتا ہوں؟ اور اگر خوراک کے سلسلہ میں پرہیز کرنا ہے تو کیا کیا؟ کیا میں گھی، مچھلی، انڈا، گوشت جو مجھے اتنے محبوب رہے ہیں اب آگے چل کر استعمال کر سکوں گا؟ کیا مجھے عورت کے پاس جانے سے کوئی نقصان تو نہ ہوگا؟ وغیرہ وغیرہ تو اسی باب میں ان سب سوالات کا مختصر جواب دیکر ایک تازہ تازہ دل کے اٹیک سے شفایاب ہوئے مریض کے وسوسے دور کرنا چاہتا ہوں۔

بشرطیکہ ہارٹ اٹیک بہت ہی میجر یعنی کہ شدید نوعیت کا نہ ہو، جس صورت میں مریض

اٹیک کے بعد نڈھال، ناکارہ، بے کار اراپاہج سا ہو کر رہ جائے گا، زیادہ تر حالات میں ہارٹ اٹیک کے بعد مریض ایک عام صحت مند انسان کی طرح نارمل زندگی گزار سکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ تمام احتیاطی تدابیر اختیار کیے رکھے جن کا میں پیچھے ذکر کر چکا ہوں اور آگے چل کر مزید تفصیل سے وضاحت کروں گا فی الحال اوپر کیے سوالات کا مختصر جواب یہ ہے کہ ہارٹ اٹیک سے شفایاب مریض کو وہم اور خوف وخطر کو اپنے پاس تک نہیں بھٹکنے دینا چاہیے۔ رات جی بھر کر سونا چاہیے اور دوپہر کو بھی تھوڑے وقفہ کے لیے بستر پر دراز ہونا لازمی ہے۔ سگریٹ، شراب، انڈا، میٹ، مکھن اور چکنائی دار چیزوں کا استعمال یکسر بند کر دینا چاہیے اور اس کے عوض سلاد، ہر طرح کی سبزیاں اور پھل فروٹ کا بالافراط استعمال کرنا چاہیے، جہاں تک سیکس کا تعلق ہے چند ہفتوں کے بعد آرام دہ طریقہ سے اسے نبھانا دل کے لیے ہرگز نقصان دہ نہیں ہے۔

ایسی حالت میں ہارٹ اٹیک سے شفایاب مریض کے ذہن میں جو سوال اٹھتے ہیں ان کے جواب دینے بھی مریض کی رہنمائی کے لیے ازبس ضروری ہیں، جیسے کہ سگریٹ، شراب اور دیگر منشیات کے بارے میں یہی جواب ہے کہ اب جبکہ اٹیک کے بعد آپ کو نئی زندگی نصیب ہوئی ہے تو ایسے میں سگریٹ شراب وغیرہ دوبارہ شروع کرنے کی کوئی گنجائش نہیں ہے اور کہ قدرت جب آپ پر اتنی مہربان ہوئی ہے تو آپ کو بھی سگریٹ، شراب جو آپ کو اتنے محبوب تھے ان کی قربانی دینی ہوگی، نیز یہ سوال کہ مجھے مرغن غذاؤں کی اجازت ہے تو جواب یہ ہے کہ بالکل نہیں کہ مرغن غذائیں ہی تو ہارٹ اٹیک کا اصل سبب ہیں اور انہیں دوبارہ شروع کر کے دوسرے ہارٹ اٹیک کا خطرہ مول نہیں لے سکتے۔ میرا وزن بہت کم ہو گیا ہے، کیا میں وزن بڑھا سکتا ہوں تو جواب ہے کہ جتنا بدن چھریرا ہوگا اتنا ہی دل کے لیے قابل قبول ہوگا، صرف کم وزن والا شخص ہی پھرتیلا اور چست ہوتا ہے، اس کتاب میں ایک چارٹ بھی مہیا کیا گیا ہے۔ جس میں درج ہے کہ کتنی عمر والے اور کتنی اونچائی والے شخص کا کتنا وزن ہونا چاہیے۔ جو کہ ایک اوسط شخص کا 65 کلو ہوتا ہے لہٰذا اس کی مناسبت سے ہی وزن کو برقرار رکھ کر ہم ہارٹ اٹیک سے بچے رہ سکتے ہیں، یہ سوال کہ آگے چل کر مجھے دوبارہ چلنے پر سینے میں درد ہوگا کہ نہیں ہوگا تو مندرجہ بالا جملہ تدابیر اختیار کرنے سے امید ہے کہ دوبارہ سینے میں درد نہ ہوگا اور اگر باوجود پرہیز کے مسلسل درد کا سلسلہ جاری رہے تو دل

کا آپریشن تجویز کیا جاسکتا ہے جو کہ ایک بند قسم کا بھی ہوتا ہے، جس میں کہ چھاتی کو چیرا نہیں جاتا اور دوسرا کھلے قسم کا ہوتا ہے۔ جس میں سرجری کے ذریعے مریض کا سینہ چاک کر کے بائی پاس آپریشن کیا جاتا ہے اور اس کتاب کا واحد مقصد جیسا کہ میں پہلے بھی ذکر کر چکا ہوں، ایسے اقدام سے روشناس کرانا ہے کہ بائی پاس سرجری کی ضرورت ہی نہ رہے اور مریض ضروری رہنمائی لے کر دائمی طور پر بھلا چنگا ہو جائے، کیا میں پہلے جیسا کام کر سکوں گا۔ ہاں کیوں نہیں، لیکن ڈاکٹر کی رہنمائی اور ہدایت کے مطابق، مختصر یہ کہ اپنے پچھلے ہارٹ اٹیک کو ذہن نشین رکھتے ہوئے بھی ہم کامیابی سے اپنا ماضی بھلا سکتے ہیں۔

ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کے لیے علاوہ صبح و شام سیر کے روزمرہ کی باتیں جو کہ ہمیں اٹیک سے کوسوں دور رکھ سکتی ہیں وہ ہیں باقاعدگی سے سائیکل چلانا اور تالاب یا دریا میں تیرنا نیز اگر درمیانہ درجہ کی رفتار سے صبح شام سائیکل چلایا جائے تو یہ عمل دل اور پھیپھڑے کی خون کی نالیوں کو صحت مند رکھ کر قلب کو تقویت پہنچاتا ہے، دل کی بیماری کو روکنے کے لیے سائیکل چلانا اتنا مفید ہے کہ جو لوگ باہر سڑک پر سائیکل چلانے میں شرم محسوس کرتے ہیں ان کے لیے ایک ساکن قسم کی سائیکل بھی ایجاد ہوئی ہے جسے گھر میں ایک ہی جگہ پر کھڑی کر کے اس پر چڑھ کر پاؤں پیڈل پر رکھ کر درمیانی رفتار سے چلایا جاتا ہے، وہ تمام افراد جنہیں ورزش کرنے کے لیے کہا جاتا ہے اپنی سہولت کے لیے ایسی سائیکل گھروں میں رکھ سکتے ہیں، جن کے ذریعے بغیر دوڑ دھوپ کیے مناسب ورزش کر کے اپنے دل کو توانا رکھ سکتے ہیں، ایسے سائیکل مارکیٹ میں باآسانی دستیاب ہیں۔

باقاعدگی سے سائیکل چلانے کے علاوہ دل کی بیماری سے بچے رہنے کے لیے تیراکی بھی ایک نہایت مفید کسرت ہے بلکہ یوں کہیے کہ تیراکی کو سائیکل چلانے پر بھی فوقیت حاصل ہے، وہ یوں کہ تیراکی ایک ہمہ گیر ورزش ہے، جس میں کہ ایک طرح سے ایک ایک انگ اپنے آپ حرکت میں آ کر چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ تیرنے سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور نہ تو ورزش کے برعکس جوڑوں پر بوجھ پڑتا ہے اور نہ ہی ہڈیوں پر کوئی تناؤ آتا ہے، آدمی اس طرح پانی میں اپنے آپ ہی یوں آگے بڑھ رہا ہوتا ہے جیسے کہ کوئی پھول کبھی ڈوب رہا ہو اور کبھی تیر رہا ہو، انسان تیرتے ہوئے

اور اس کے بعد اپنے آپ کو اتنا خوشگوار محسوس کرتا ہے کہ وہ آگے چل کر تیرنے کے بغیر رہ ہی نہیں سکتا۔ بلکہ یوں کہیے کہ ایک تیراک کو تیرنے کا ایک طرح سے نشہ سا ہو جاتا ہے۔ تیرنے سے انسان اتنا ہلکا پھلکا اور پرسکون ہو جاتا ہے کہ بیان سے باہر ہے، کہ ایسے عمل سے دماغ سے بوجھ کوسوں دور ہٹ جاتا ہے اور دل کی بیماری قریب تک بھٹکنے نہیں پاتی۔

♥

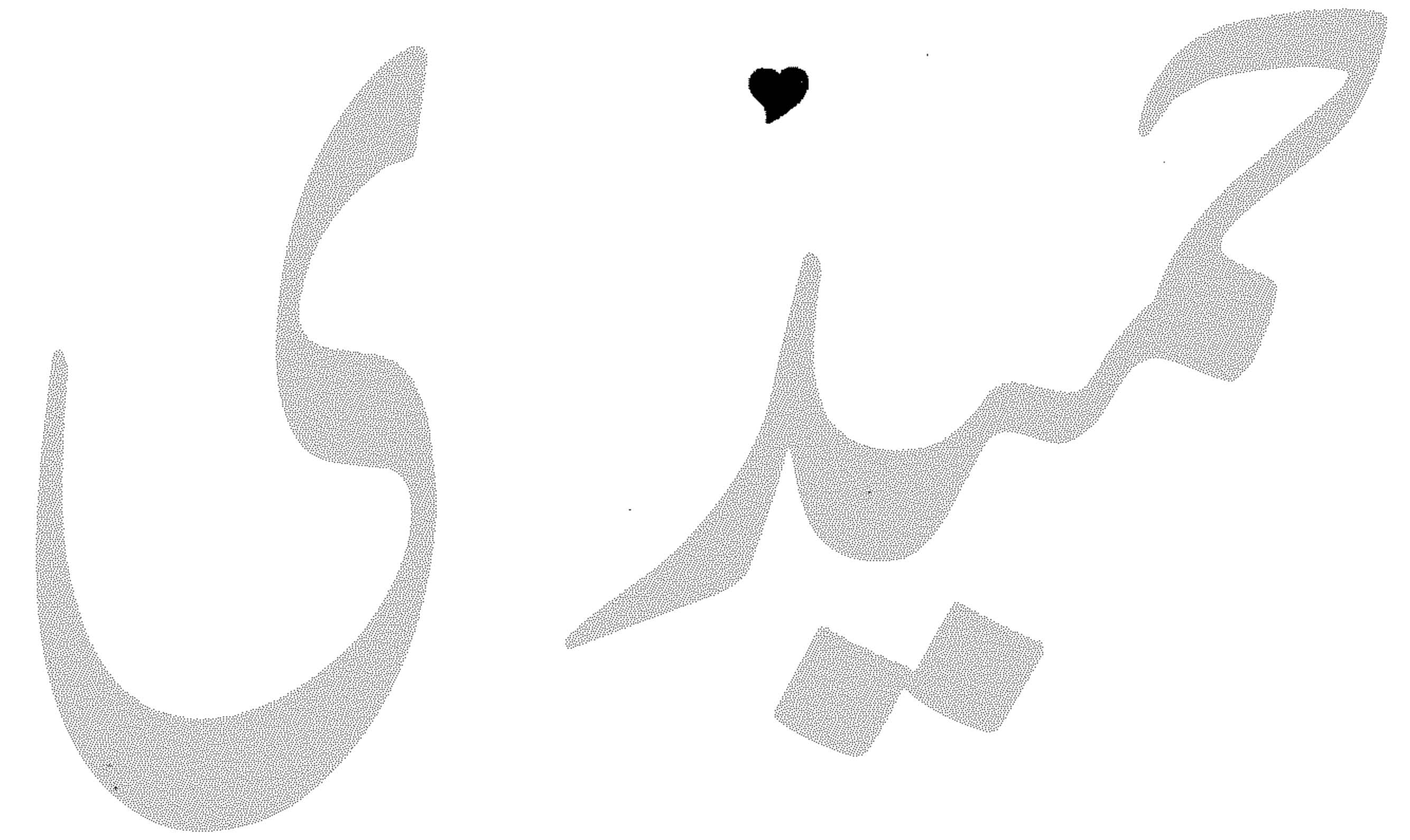
ہارٹ اٹیک اور مباشرت

ہارٹ اٹیک سے پہلے اور ہارٹ اٹیک کے بعد، جہاں تک سیکس کا تعلق ہے اس بارے میں بہت سی غلط فہمیاں ہیں جن کو دور کیے بنا دل کے متعلق اس کتاب کا مقصد پورا نہ ہو سکے گا۔ پہلے ہارٹ اٹیک کے بعد کی بات کر لیں۔ چنانچہ اس سلسلہ میں ہارٹ اٹیک کے بعد کم از کم تین مہینے سیکس سے مکمل پرہیز لازمی ہے کہ اس دوران ایک زخم شدہ دل حصول صحت کی طرف رواں دواں ہو رہا ہوتا ہے تو ایسے میں حفاظت کے طور پر بھلے ہی چھ مہینے تک سیکس سے الگ تھلگ رہنا ضروری امر ہے۔ اس عرصہ کے بعد بغیر زیادہ اشتعال میں آئے ضبط، دھیرج اور نظم و نسق سے اگر اپنے جیون ساتھی کے ساتھ سیکس کا عمل کیا جائے تو کسی اندیشہ کی گنجائش بہت کم ہے اور ہاں اگر سیکس کے عمل کے دوران دھڑکن یا سینہ میں درد محسوس ہو تو کچھ منٹ پہلے زبان کے نیچے دل کی گولی رکھ لینے سے سینہ میں وقت یا درد محسوس نہ ہوگا۔ ایک صحت مند شخص کو بھی عورت سے مباشرت پانچ سات دن کے وقفہ سے پہلے نہیں کرنی چاہیے۔ تو دل کے مریض کے لیے اور بھی ضروری ہو جاتا ہے کہ سیکس کے عمل میں جتنا وقفہ پڑ سکے اچھا ہے۔ لیکن چونکہ سیکس انسان کی ایک لازمی ضرورت اور فطری تفریح کا سامان ہے تو اس سے زیادہ پرہیز کرنے سے دل اور دماغ پر ایک غبار سا چھا جاتا ہے۔ سیکس کے عمل کے بعد انسان ہلکا پھلکا اور پرسکون محسوس کرتا ہے تو ایسے میں دل کے مریض کے لیے سیکس سے قطعاً پرہیز اس کے لیے انجام کار نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

عموماً ایک خاص نظریہ سے سیکس دو طرح کا ہوتا ہے ایک جائز سیکس اور دوسرا ناجائز سیکس۔ اپنی قانونی اہلیہ یا جیون ساتھی سے سیکس کرنا یہاں تک کہ میڈیکل سائنس کے مطابق دل کو صحت مند اور توانا رکھنے کے لیے ایک فائدہ مند عمل ہے کہ اس سے دل کی خون کی نالیوں میں صبح و شام

سیر کی طرح خون حرکت میں رہتا ہے اور ایسا عمل دل کو مضبوط کرنے کا باعث بنتا ہے۔ برعکس اس کے غیر قانونی سیکس دل کے لیے بہت ہی نقصان دہ ہے کہ ایسے فعل میں علاوہ اس کے کہ صریحاً قانون شکنی ہو رہی ہوتی ہے، اس عمل کو خفیہ رکھنے کے لیے دل و دماغ پر اس وقت خوف و خطر کے بادل چھائے ہوتے ہیں، رونگٹے کھڑے ہوئے ہوتے ہیں، دل زور زور سے دھک دھک دھڑک رہا ہوتا ہے اور اس غیر قانونی عمل کو جلد از جلد پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لیے رفتار کو تیز اور تیز تر کرنا پڑ رہا ہوتا ہے کہ کہیں پکڑے نہ جائیں، یا راز افشانہ ہو جائے اور بدنام و رسوا ہو کر نہ رہ جائیں۔ تو لازمی ہے کہ ایسے غیر قانونی سیکس کا عمل دل کے لیے نہایت ہی نقصان دہ ہے۔ خواہ اسے دل کی بیماری ہے یا نہیں۔ اس سلسلے میں اگر آپ مجھے دو لفظوں میں "سمندر کو کوزے میں بند" کرنے کی اجازت دیں تو میں اتنا ہی کہنے پر اکتفا کروں گا کہ جائز سیکس دل کے لیے فائدہ مند ہے اور ناجائز سیکس دل کے لیے نقصان دہ ہے۔

سیکس دل و دماغ کے لیے کتنا اچھا ہے اور کتنا بُرا۔ اس بارے میں مذہب اسلام نے بہت ہی کڑی ہدایات دے رکھی ہیں، سیکس کو کنٹرول اور ضابطہ میں رکھنے کے لیے اپنی بیاہتا بیوی کے علاوہ کسی غیر عورت سے ناجائز سیکس جسے کہ زنا کا نام دیا گیا ہے اسے اسلام میں اتنا سنگین جرم گردانا گیا ہے، اس کے لیے اتنی کڑی سزا رکھی گئی ہے کہ زنا کے مجرم کو شریعت کے قانون کے تحت سنگسار تک کیا جاتا ہے، غیر قانونی سیکس اور زنا کاری سے اس قدر ذہنی، قلبی اور سماجی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں کہ متعلقہ شخص کو دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کا ہو جانا ایسی کشمکش کے دوران عین اغلب ہے لہٰذا ان ہی قلبی دقتوں سے بنی نوع انسان کو چھٹکارا دلانے کے لیے اسلام میں سیکس پر اتنی پابندی عائد کی گئی ہے۔ اور دوسری طرف مغربی اور یورپین ممالک ہیں جہاں کہ سیکس کھلے عام ہے اور یہاں تک کہ کلبوں میں رات کو بیویاں تک تبدیل کر کے ناچنا گانا اور نہ جانے کیا کیا ہوتا ہے، تو یہی وجہ ہے کہ آج مغرب میں دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کی شرح اتنی بڑھ چکی ہے اور ادھر ہمارے مشرق میں کھلے سیکس کو معیوب سمجھا جاتا ہے کہ کھلے سیکس سے سماجی پیچیدگیاں اور آپسی بداعتمادیاں قلبی سکون کو درہم برہم کر دیتی ہیں۔ مہاتما گاندھی نے تو یہاں تک کہا ہے کہ صرف بچہ پیدا کرنے کی غرض سے ہی عورت کے پاس جانا چاہیے۔ تو ایسے میں مشرق، مغرب اور وسط مشرق کی تمام تہذیبوں کے مروجہ سیکس کے متعلق نظریات کو مدنظر رکھ کر آپ خود ہی بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ

مغربی طرز زندگی دل کے لیے کتنی گھاتک ونقصان دہ ہے۔اور ہماری مشرقی تہذیب رہن سہن اور سادہ کھانا پینا دل کے لیے کتنا مفید اور سکون بخش ہے۔سیکس کا سیدھا تعلق نفس سے ہے اور نفس سے بڑا شیطان اور موذی دل کے لیے کوئی ہے نہیں لہٰذا دل اور سیکس کے سلسلہ میں ہمیں اسلامی اور مشرقی نظریہ اپنا کر اپنے قلب وجگر کو دل کی بیماریوں سے مبّرا کر کے پرسکون زندگی بسر کرنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے۔اس ضمن میں شاعر مشرق علامہ اقبالؒ ہمارے لیے تو یہاں تک کہہ گئے ہیں کہ ''ہم مشرق کے مسکینوں کا دل مغرب میں جا اٹکا ہے۔'' مگر ہم ہیں کہ اس مصرے کی پرواہ نہ کرتے ہوئے اندھادھند مغرب کی تقلید کر کے مشرقی تہذیب کے چہرے کو مسخ کرتے ہوئے اپنا قلبی سکون تہس نہس کرنے پر تلے ہوئے ہیں۔

گھریلو ناچاقی، ذہنی کشمکش اور دماغی بوجھ ہارٹ اٹیک کے مانے ہوئے اسباب

وہ تمام عناصر جو انسانی ذہن پر منفی اثرات ڈال کر دل کو کمزور اور بیمار کر کے انجام کار ہارٹ اٹیک کا باعث بنتے ہیں۔وہ ہیں جھگڑا، نفرت، حسد، خوف، وہم اور ذہنی کشمکش، ہارٹ اٹیک کی وجوہات کے بارے میں کتاب لکھتے وقت ان تمام باتوں کا ذکر نہ کرنا میں سمجھتا ہوں کہ قارئین کے ساتھ ایک قسم کی ناانصافی ہوگی کہ آج کل جملہ ممالک سے لے کر گھر گھر تک جدھر بھی دیکھیں ایک نہ ایک وجہ سے کوئی نہ کوئی جھگڑا کھڑا کیا ہوا آپ دیکھ سکتے ہیں، اور یہی وجہ ہے کہ آپسی میل ملاپ اور پیار ومحبت کی بجائے نفرت، شک اور جھگڑے اپنے منفی بازو پھیلا کر ہم سب کے قلبی سکون کو کافور کر کے دل ودماغ میں ایک مسلسل گھٹن پیدا کیے ہوئے ہیں۔

سب سے پہلے آپسی جھگڑے کو ہی لیجیے۔دراصل جھگڑا ایک ''شخصی''، ''کمزوری'' ہے لہٰذا جھگڑا کرنے والا شخص کوئی نہ کوئی صحیح یا غلط طریقہ ڈھونڈ کر اپنے آپ اور دوسروں کو پریشان کر کے انجام کار دل کی بیماری مول لینے کا کارن بن جاتا ہے، دراصل جھگڑا بعض اوقات انسان کو پیدائشی طور پر ورشہ میں ملتا ہے ایسا شخص اپنی فطرت سے مجبور ہو کر جہاں بھی نمودار ہوگا عادتاً مجبور ہو کر کوئی نہ کوئی جھگڑا کھڑا کر کے ہی دم لے گا۔اس کے برعکس ٹھنڈے سبھاؤ والا انسان اپنے گھر میں گھر سے باہر، پڑوس میں اور کاروبار میں سب کے ساتھ اچھا سلوک اور میل ملاپ کر کے سب کے دل پر اچھا پربھاؤ ڈالے، اپنے آپ اور دوسروں کو ہارٹ اٹیک سے بچا کر لمبی عمر حاصل کرتا ہے، آج کا دور ذہنی تناؤ جسے کہ (Mental Tension) کہتے ہیں کا یگ ہے اور لگ بھگ ہر شخص ایک یا

دوسری وجہ سے مانسک تناؤ میں جکڑا ہوا ہے بھلے ہی اس کا کارکن گھریلو کاروباری، دفتری یا سماجک ہو یا یوں کہ کسی سے دانستہ یا غیر دانستہ طور سے کوئی جرم ہو گیا ہو۔ یا قرضہ کے نیچے دب گیا ہو، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ دماغی بوجھ کی سب سے بڑی وجہ گھریلو جھگڑا ہی ہے، گھر میں میاں بیوی کی کھٹ پٹ اور تو تو میں میں دل و دماغ پر مسلسل بوجھ ڈال کر انجام کار ہارٹ اٹیک کا باعث بنتی ہے۔ ایک سروے سے بھی پتہ چلا ہے کہ گھریلو ناچاقی دل کی بیماری کی ایک اہم وجہ ہے، میاں بیوی ہی نہیں، بہو ساس کا جھگڑا، باپ بیٹے کا جھگڑا، یہ سب منفی اثرات خصوصی طور پر گھر کے مردوں کو جو کہ گھر کو چلانے میں نہایت ہی اہم رول ادا کر رہے ہوتے ہیں، انجام کار انہیں دل کی بیماری کے کھڈ میں دھکیل کر دم لیتے ہیں اور اس طرح (Home Seeet Home) یعنی کہ گھر جو ایک سورگ ہونا چاہیے، ایک جہنم یعنی کہ نرگ کا نمونہ بن کر رہ جاتا ہے آج بہوؤں کو جلانے کی خبریں عام آ رہی ہیں، ایسے جھگڑوں کی وجہ سے قتل اور خودکشیاں ہو رہی ہیں اور مشکل سے ہی کوئی ایسا بھاگوان دن ہوتا ہوگا جس دن آپسی وجوہات کی بنا پر مار کاٹ اور خودکشی کی وارداتیں نہ ہوتی ہونگی، اور ایسا قدم انسان تبھی اٹھاتا ہے جب اس پر سخت ذہنی تناؤ چھا جاتا ہے تو ایسے میں اگر وہ کچھ کر نہیں بیٹھتا تو اسے ہارٹ اٹیک ہو جانے کا سخت خطرہ لاحق ہو جاتا ہے کہ 40 برس کے ارد گرد ہارٹ اٹیک کا ایک بڑا کارن سخت ذہنی تناؤ ہی ہے روزمرّہ کا کام جلدی جلدی اور بے ڈھنگے طریقے سے کرنا۔ بدنیتی اور بے ایمانی سے کام کرنا، اپنی حیثیت سے باہر ہو کر خرچ اور دھندے کرنا اور پھر انہیں نبھا نہ سکنا اپنے ماتحتوں پر بھروسہ نہ کرنا اور ہر وقت انہیں شک کی نظر سے دیکھنا، جملہ ذمہ داریاں اپنے اوپر ڈال لینا اور اس غلط فہمی میں مبتلا رہنا کہ میرے بغیر یہ کام کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ کاہل الوجود ہونا، یا بہت زیادہ کام کرنا اور رات کو بھی آرام سے سو نہ پانا، کسی کے ساتھ ہنسی مذاق میں شامل نہ ہونا، زندگی میں تفریح اور سیر سپاٹے کے لیے وقت نہ نکالنا، ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی دوڑ، فکر معاش، بھرشٹ جیون، لین دین کے وعدوں پر پابند نہ رہنا، یہ سب وجوہات دماغ پر بوجھ بن کر ہارٹ اٹیک کا باعث بنتی ہیں۔ پچھلے پچاس برس کے دوران مقابلے کی دوڑنے اور دھن دولت اکٹھا کرنے کی لالسا نے اتمک شانتی کی وادی میں لوبھ لالچ کا بھونچال لا کر دل کے سکھ اور چین کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے، اور اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ انہی پچاس برس کے دوران ہی ہارٹ اٹیک کی وارداتوں میں بھی اضافہ ہوا ہے آخر میں دل کا ایک اور بھی بڑا بھاری دشمن ہے، میری مراد غصہ

سے ہے لہٰذا اس کا ذکر نہ کرنا بھی قارئین سے ناانصافی ہوگی، آپ نے سُنا ہی ہوگا کہ غصہ چنڈال ہوتا ہے، گھریلو اور سماجک ماحول اگر ناموافق ہے تو غصہ پردھان ہوتا ہے، غصہ چنڈال ہوتا ہے، گھریلو اور سماجک ماحول اگر ناموافق ہے تو غصہ پردھان ہوتا ہے، غصہ کرنے سے دل کی شریانیں سکڑنے لگتی ہیں اور لگاتار غصیل ہو کر رہنے سے انسان دل کا بیمار ہو کر رہ جاتا ہے۔ انسان غصہ میں آگ بگولہ ہو کر جس آگ میں دوسرے کو جلانا چاہتا ہے وہ جلے یا نہ جلے مگر اس وقت وہ خود یقیناً اس آگ میں جل رہا ہوتا ہے۔

♥

دل کے درد انجائنا (Angina) اور ہارٹ اٹیک کی نکتہ وار گیارہ علامتیں

1- سینہ کے بیچ میں درد یا تھوڑا بائیں طرف دل کے اوپر بائیں بازو کی طرف منتقل ہوتا ہوا۔ یا بعض اوقات سینہ کے بیچ سے اٹھ کر دونوں بازوؤں کو جاتا ہوا اور کبھی کبھار گردن کی طرف اور پھر وہاں سے جبڑے کی طرف جاتا ہوا۔ شدید یا درمیانی شدت کا درد۔

2- بعض اوقات سینہ میں درد کی بجائے منوں وزن کا بوجھ محسوس کرنا، اور ساتھ اس کے گھبراہٹ اور سخت بے چینی کا احساس ہونا۔

3- ماتھا یا سارا جسم پسینہ سے شرابور اور تر بتر ہو جانا اور ساتھ اس کے تمام جسم کا ٹھنڈا پڑ جانا اور بعض اوقات جسم کا نیلا، پیلا ہو جانا۔

4- سخت کمزوری، بے بسی، گھبراہٹ، تھکاوٹ اور بے چینی کا احساس ہونا۔

5- یکدم سانس کا پھول جانا، اور الٹے سیدھے سانس لینا، چھاتی سے کڑکڑاتی آوازوں کا آنا اور ہوا اور آکسیجن کے لیے تڑپنا اور کشمکش میں مبتلا ہونا۔

6- جی متلانا، متلی اور قے کا آنا۔

7- سر کا شدید طور پر چکرانا، اور بعض اوقات بیہوش ہو جانا۔

8- پیٹ میں غیر معمولی ہوا کا محسوس کرنا اور پیٹ کے اوپر والے حصے پر درد محسوس کرنا۔

9- ذرا سا چلنے پر درد کا بڑھ جانا اور رک جانے پر درد کا کم ہو جانا۔

10- زبان کے نیچے دل کی گولی رکھنے سے درد میں افاقہ ہو جانا۔

11- مندرجہ بالا تمام علامات کا کم و بیش ہونا یا کوئی بھی علامت نہ ہو اور ہارٹ اٹیک کا ہو جانا۔

♥

دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کی نکتہ وار گیارہ وجوہات

1- ہائی بلڈ پریشر یعنی کہ بلڈ پریشر کا لگاتار زیادہ رہنا۔

2- ذیابیطس یعنی کہ شوگر کی بیماری، جب کہ وہ عرصہ سے کنٹرول سے باہر رہ رہی ہو۔

3- موٹاپا یعنی کہ وزن کا بے تحاشہ بڑھتے جانا خاص کر 80 کلو سے بھی تجاوز کر جانا۔

4- سگریٹ، تمباکو، بیڑی، حقہ، سگار اور زردہ کا لگاتار استعمال کرتے رہنا۔

5- گھی، مکھن اور چکنائی کا روزمرہ کی خوراک میں بکثرت استعمال۔

6- دماغی بوجھ، ذہنی پریشانی اور ہر وقت تفکرات میں ڈوبے رہنا۔

7- کولیسٹرول سے بھرپور غذا کا بکثرت استعمال کرنا جیسے کہ انڈا، کریم، اور گھی وغیرہ، پیدائشی طور پر خون میں کولیسٹرول کا 200 سے اونچا رہنا۔

8- ہر وقت ایک جگہ پر ڈھیر بن کر بیٹھے رہنا اور حرکت کسرت بالکل نہ کرنا۔

9- بہت زیادہ دوڑ دھوپ کرنا اور ذرا ذرا سی بات پر مشتعل ہو جانا۔

10- روزمرہ کی خوراک میں ہر قسم کے پھل، سبزیوں اور وٹامن کا باقاعدہ استعمال نہ کرنا۔

11- نسلی وجہ نیز عمر اور سیکس کی وجہ سے بعض خاندانوں میں پیدائشی طور پر ہارٹ اٹیک کی وارداتیں نسل در نسل چلتی ہیں 40 برس کے بعد کی عمر بھی ہارٹ اٹیک کی وجہ بن سکتی ہے، مزید برآں سیکس کی وجہ یعنی کہ مردوں کو عورتوں کی نسبت دل کا مرض اور ہارٹ اٹیک ہو جانے کے چانس زیادہ ہوتے ہیں۔

♥

دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک ہوجانے پر گیارہ پرازخطر مشکلات کا سامنا

1- انجائنا کی بیماری کا شروع ہوجانا یعنی کہ تھوڑا سا چلنے پر یا دماغ پر بوجھ پڑنے سے سینے میں درد کا شروع ہوجانا اور رک جانے پر درد کا بند ہوجانا۔

2- مکمل دل کی بیماری کا چھا جانا اور اس کی علامتیں جیسے کہ سینہ میں درد، چلنے پر سانس پھولنا اور گھبراہٹ وغیرہ۔

3- دل کی بیماری کی وجہ سے یکدم موت واقع ہوجانا۔

4- بیمار دل کی وجہ سے اپاہج، ناکارہ، بےبس اور معذور سا ہوکر رہ جانا۔

5- اقتصادی طور پر اس کے اور اس کے گھر کی حالت کا پتلا ہوجانا۔

6- گھر میں خاندان کے تمام افراد، بچوں کی تعلیم، اور شادی بیاہ سب معاملات کا منفی طور پر متاثر ہوجانا۔

7- روگی کی موت ہوجانے کی صورت میں گھر کی تباہی بربادی اور انتشار۔

8- مریض کے جیتے جی بھلے ہی وہ خطرے سے باہر ہوگیا ہو پھر بھی ہر وقت دماغی الجھن اور پریشانی میں مبتلا رہنا کہ میں دل کا مریض ہوں۔

9- مریض کی تمام امنگیں، امیدیں اور پروگرام دھرے کے دھرے رہ جانے۔

10- مریض کا عرصۂ حیات کم ہوجانا۔

11- آگے دوسرے ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہر وقت سر پر سوار رہنا۔

♥

ہارٹ اٹیک کا مروجہ طریقۂ علاج اور اس کے نقائص

1- دل کی بیماری کا موجودہ طریقہ علاج چونکہ وقتی نوعیت کا ہوتا ہے اور جبکہ ابھی تک اس بیماری کا کوئی تیر بہدف علاج مل نہیں پایا۔ اس لیے مریض کو عموماً عمر بھر لگاتار دواؤں کا سہارا لینا پڑتا ہے۔

2- دل کی بیماری کی دواؤں کی قیمت اکثر اوقات مریض کی دسترس سے باہر ہوتی ہے، لہٰذا یہ فالتو خرچ مریض کے لیے مزید پریشانی کا باعث بنتا ہے۔

3- دل کا سرجیکل علاج جسے کہ عام فہم زبان میں بائی پاس آپریشن کہتے ہیں، ایک خوشحال گھرانے کی حیثیت سے بھی باہر ہوتا ہے کہ کل خرچہ ملا کر دو تین لاکھ روپے تک پہنچ جاتا ہے۔

4- مانا کہ دل کی بیماری کا ایک حل کھلی یا بند سرجری ہے کہ آپریشن کے بعد علامتیں دور ہو جاتی ہیں لیکن چونکہ اندر جملہ دل کی نالیوں میں بیماری کا مسئلہ اور سبب جوں کا توں دھرا پڑا ہوتا ہے لہٰذا کچھ عرصہ کے بعد دوبارہ اس مرض کی علامتیں ابھر آنے کا احتمال ہوتا ہے۔

5- وہ آپریشن جس میں سینہ چاک کروانا پڑتا ہے، جیسے کہ بائی پاس سرجری یا ایسے بند ٹائپ کے آپریشنوں میں کہ جن میں دل کی نالیوں کے بیچ میں تاریں ڈال کر علاج کیا جاتا ہے، لیکن ایسے میں مریض کے اندر اور باہر سے جو گھس پیٹھ کی جاتی ہے جسے کہ (Invassive-Steps) کہتے ہیں، مریض کے لیے کافی تکلیف دہ، مہنگے اور خطرات سے بھرپور ہوتے ہیں۔

6- ایسے آپریشن بعض اوقات فوری طور پر یا بعد میں پیچیدگیوں کی وجہ سے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔

7- دوبارہ ہارٹ اٹیک کا خطرہ عمر بھر کا رونا، دواؤں کا خرچہ موت کا خدشہ، ترقی میں رکاوٹ، یہ سب نقائص قائم رہتے ہیں لہٰذا یہ سب مسئلے کا کوئی دائمی حل نہیں ہے۔

♥

بغیر دوا اور آپریشن
ہماری طرف سے پیش کردہ انوکھا طریقۂ علاج

1- باقاعدہ بلاناغہ آدھا گھنٹہ صبح اور آدھا گھنٹہ شام کو سیر، باہر کھلی ہوا میں سڑک پر یا باغ باغیچہ اور پارک میں اور ساتھ اس کے دونوں وقت ہلکی پھلکی ورزش لیکن ڈاکٹر کی منظوری کے بعد۔

2- چربی، چکنائی اور گھی مکھن کا کم استعمال جو کہ 30 گرام یومیہ سے زیادہ نہ ہو۔

3- شاکاہاری بھوجن یعنی مکمل طور پر سبزی خوری، جسے انگلش میں "ویجیٹیرین خوراک" کہتے ہیں۔ مطلب ہر قسم کا میٹ اور یہاں تک کہ انڈے کے استعمال کی بھی مکمل ممانعت یعنی کہ (Diet Style) میں انقلابی تبدیلیاں لانا۔

4- روزانہ صبح و شام سمادھی لگا کر دھیان لگانا، جسے انگلش میں میڈیٹیشن (Meditation) کہتے ہیں، اس قسم کی سادھنا کرتے ہوئے ماحول کا پرامن ہونا سخت ضروری ہے۔

5- دماغی بوجھ (Tension) اور پریشانی کا باعمل تدارک۔

6- بڑھے ہوئے وزن میں کمی لانے، شوگر کو نارمل کرنے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے اقدام۔

7- تمباکو، سگریٹ اور دیگر منشیات کے استعمال کی قطعاً ممانعت

8- یوگا کی پریکٹس اور مختلف یوگ آسنوں کے ذریعہ ڈاکٹر کے مشورے سے کسرت کرنا۔

9- طرز زندگی کو پاک خیالات، روحانیت اور اونچے چال چلن نیز اعلیٰ آدرشوں سے مزین

کرنا۔ جسے انگلش میں (life Style) میں تبدیلی لانا کہتے ہیں۔

10- باقاعدہ روزانہ دھارمک اور غیر فحش موسیقی سے دنیا و مافیہا سے بے نیاز ہو کر لطف اندوز ہونا۔

11- سادہ، پرسکون اور مطمئن زندگی بسر کرنے کی سعی مسلسل کرتے رہنا اور وقتاً فوقتاً حسب ہدایت ضروری ڈاکٹری معائنہ کرواتے رہنا اور اس پر عمل کرنا۔

♥

انجائنا اور ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کی تدابیر

1- دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کی تدابیر جن کو انگلش میں (Preventive Measures) کہتے ہیں، کو نوجوانی بلکہ لڑکپن سے ہی لاگو کر کے رکھنا چاہیے کہ اوائل عمر سے ہی بد پرہیزی سے دل میں قلبی بیماریوں کی بنیاد کا جال بچھنا شروع ہو جاتا ہے۔

2- مناسب اور متوازن خوراک کا استعمال۔

3- سگریٹ، تمباکو، شراب اور منشیات کی مکمل مناہی۔

4- بسیار خوری سے پرہیز۔

5- چینی، نمک اور چکنائی دار چیزوں کا کم سے کم استعمال اور انڈہ و گوشت سے مکمل پرہیز۔

6- دونوں وقت صبح و شام سیر اور کسرت۔

7- دماغی بوجھ، ذہنی پریشانی، زیادہ بھاگ دوڑ اور لوبھ لالچ سے بچے رہنا۔

8- یوگا کی باقاعدہ پریکٹس اور (Yogic Life Style) کو اپنانا۔

9- کولیسٹرول سے بھرپور غذاؤں کے استعمال سے بچ کر رہنا۔

10- اپنے جذبات اور من کو ہوس، نفرت، بغض، کینہ اور شکوک سے دور رکھنا نیز اعلیٰ کردار کا مالک بن کر پرسکون، مطمئن، بامقصد اور باعمل زندگی بسر کرنا۔

11- بھلے چنگے ہوتے ہوئے بھی باقاعدہ ڈاکٹری معائنہ کرواتے رہنا اور اس طرح ظاہر ہوئے نقائص کو ابتدا سے ہی ضروری اقدام کے ذریعہ چلتا کرنا۔

♥

دل کی کارکردگی کے بارے میں مزید معلومات

اس سے پہلے کہ دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کا بغیر بائی پاس آپریشن اور بغیر دوائیوں کے علاج پر بندھ کا ذکر کیا جائے، میں ضروری سمجھتا ہوں کہ سب سے پہلے تمہید کے طور پر دل کی کارکردگی یعنی کہ (Heart Function) بارے آپ کو کچھ مزید مختصر مگر اہم جانکاری فراہم کروں۔

دل جو ہمارے سینہ میں پیوست سینٹر سے تھوڑا بائیں طرف جھکا ہوا ہے، ماں کے پیٹ میں ہی چوتھے مہینے سے اپنی ازلی دھڑکن شروع کر کے، زندگی کے آخری سانس تک زندہ رہنے کا راگ الاپتا رہتا ہے اور اس طرح سینے کے بیچ ایک طرح کا ڈانس اور میوزک مہیا کرتے ہوئے زندگی کو سدا بہار رکھتا ہے۔ اس وقت تک کہ جب تک آخری دھڑکن کے بند ہونے پر انسانی ابدی نیند سو نہیں جاتا۔ انسانی دل ایک اوسط سائز کے آم جتنا ہوتا ہے اور اس کی شکل بھی ہو بہو آم جیسی ہی ہوتی ہے۔ ایک صحت مند دل ایک منٹ میں 72 بار اپنی دھڑکن کی گردان کرتا ہے۔ اور آپ کو یہ پڑھ کر حیرانی اور دلچسپی ہوگی کہ یہی مٹھی بھر دل لگ بھگ 60,000 میل لمبی تمام جسم کے رگ و ریشہ میں پھیلی چھوٹی بڑی اور مہین خون کی نالیوں میں ایک منٹ میں 72 دفعہ تازہ خون دھکیلتا ہے اپنی بائیں طرف سے، اور پھر ایک منٹ میں 72 دفعہ ہی گندہ خون دل کی دائیں طرف واپس لانے کا کارنامہ سرانجام دیتا ہے اور پھر یہی گندہ خون پھیپھڑوں میں پہنچ کر کاربن کو باہر پھینک کر اور سانس کے ذریعہ آکسیجن کو اپنے اندر سمو کر دوبارہ تازہ دم ہو کر دل کے بائیں خانوں میں پہنچ جاتا ہے تا کہ دھڑکن کے اگلے دور میں دوبارہ جسمانی اعضاء کو سیراب کر سکے اور اس طرح قدرت کی صناعی کے اس لامثال اور اعلیٰ شاہکار دل کو آخر خود بھی تو اپنے لیے خوراک چاہیے ہوتی ہے۔ تو اس کے لیے بائیں طرف شروعات میں ہی خون کی شہ رگ سے سب سے پہلے اپنے لیے دو خون کی

نالیوں کی معرفت آکسیجن ۔ سے بھرپور خون حاصل کرتا ہے۔ دل کی ان خون کی نسوں کو (Coronary Arteries) کہتے ہیں اور یہی وہ دل کی خون کی نالیاں اور ان کی شاخیں ہوتی ہیں جو بتدریج سکڑ کر اور انجام کار بند ہو کر درجہ بدرجہ انجائنا، دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کا باعث بنتی ہیں ان ہی شریانوں کے فعل میں خلل پڑ جانے سے جو مسئلے کھڑے ہوتے ہیں اسی سلسلہ میں یہ کتاب لکھی جا رہی ہے اور اسی مسئلہ کے تدارک کے لیے دل کی بیماریوں کی روک تھام کا "گیارہ نکاتی پریکٹیکل پروگرام" پیش کیا جا رہا ہے جس کی کامیابی کی صورت میں عمر بھر دل کے مریض کو دوائیں کھانے اور بائی پاس آپریشن سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔

دنیا میں ہر سال لاکھوں لوگ دل کی بیماری کی وجہ سے جاں بحق ہو جاتے ہیں۔ پہلے تو یہ بیماری یورپین ممالک میں عام تھی لیکن اب پچھلی کچھ دہائیوں سے ہندوستان میں بھی بڑی سرعت سے بڑھ رہی ہے اور ایک قسم کی وبائی شکل اختیار کر رہی ہے، اور خاص کر جب کہ بسیار خوری، موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر اور شوگر کی بیماری کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے نیز ہر شخص ذہنی پریشانی میں مبتلا ہے تو ایسے میں ہندوستان میں بھی دل کی بیماری کا سرعت سے بڑھ جانا کوئی اچنبھے کی بات نہیں ہے۔ ہمارا ملک ایک پچھڑا ہوا اور کم تعلیم یافتہ غریب دیش ہے تو ایسے میں لوگوں کو دل کی بیماری کی وجوہات اور ان سے پیدا ہونے والے خطرات کے بارے میں ضروری جانکاری نہیں ہے اور وسائل بھی بہت کم ہیں اور علاج معالج کے جدید طریقے اور مشینیں بھی دستیاب نہیں ہیں، لوگ کم علمی کی وجہ سے ڈاکٹر کی ہدایت پر کم عمل کرتے ہیں، تو آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ اب جبکہ دل کے سلسلہ میں ہیلتھ ایجوکیشن کے وسیع پرچار کے ذریعہ یورپین ممالک میں دل کی بیماری کی شرح کم ہو رہی ہے کہ وہاں لوگوں نے دل کی بیماری کے خوف کی وجہ سے سگریٹ و تمباکو نوشی تک بہت کم کر دی ہے جبکہ برعکس اس کے ہمارے ہندوستان میں دل کا روگ تشویشناک رفتار سے بڑھ رہا ہے۔

♥

دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کے لیے گیارہ نکاتی پروگرام

جس پر عمل پیرا ہونے سے انسان سو برس تک صحت مند اور خوش وخرم زندگی بسر کرسکتا ہے۔

تمہید:

دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کی روک تھام اور ہارٹ اٹیک کے ہوجانے پر کہ اس کے بعد دوسرا اٹیک آگے چل کر نہ ہو اور کہ دل کا نظام واپس نارمل پر آجائے اور کہ بغیر ادویات کے استعمال کے اور بنا دل کا آپریشن کرائے جس پر کہ لاکھوں روپے خرچ ہوجاتے ہیں اور زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے اور جبکہ آپریشن کے بعد بھی دل کی باقی ماندہ حالت کا پرنالہ وہیں کا وہیں رہتا ہے۔ یعنی کہ آپریشن کے بعد بھی دل کی باقی نالیوں میں پہلے جیسا زنگ لگا رہتا ہے اور آگے چل کر مزید ہارٹ اٹیک ہوجانے کی تلوار سر پر لٹکتی رہتی ہے تو ایسی صورت حال سے مستقل طور پر بچ نکلنے کے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ ایک منفرد، سہل اور پریکٹیکل طریقہ علاج قارئین کو پیش کیا جائے، جس سے کہ دل کی بیماری کی بیخ کنی کی جاسکے، چنانچہ اس اعلیٰ مقصد کو مدنظر رکھ کر ایک اچھوتا اور بے مثال ''گیارہ نکاتی پریکٹیکل پروگرام'' پیش کیا جارہا ہے۔ جس کے ذریعے دل کی چربی اور کولیسٹرول سے اٹی ہوئی نالیاں کچھ ہی مہینوں میں اس پروگرام کے تحت دوبارہ لچک دار، صحت

مند اور کھردرے پن سے مبرا ہوجائیں، تاکہ آگے چل کر مسدود نالیاں اتنی کشادہ ہوجائیں کہ دل کی بیماری کے دوبارہ ہونے کا احتمال ہی نہ رہے، تو اسی جذبہ سے سرشار ہوکر یہ جو گیارہ نکاتی پروگرام پیش کیا جارہا ہے اس سلسلہ کی پہلی کڑی یہ ہے۔

1- صبح وشام کی سیر دل کے لیے ایک صحت بخش کسرت:

صبح وشام کی سیر دل کی بیماری میں نہ صرف نہایت ہی فائدہ مند ہے بلکہ بہت ہی سہل اور خوش کن عمل ہے کہ ''حرکت میں برکت ہے'' والا مقولہ جتنا دل کی بیماری کی روک تھام میں فٹ آتا ہے اور کہیں آ نہیں سکتا، کہ باضابطہ چلنے پھرنے اور ٹہلنے سے دل کی نسوں میں خون کا دوران سست نہیں پڑتا اور اس طرح نالیوں میں خون کا جماؤ ہوجانے کے چانس بہت ہی کم ہوجاتے ہیں لیکن ہر وہ مریض جس نے کہ صبح شام کی سیر پر عمل کرنا ہے پہلے اس کا ڈاکٹری معائنہ ہونا چاہیے۔ خاص طور پر دل کا معائنہ تاکہ پروگرام میں شامل ہونے سے پہلے شروعات میں ہی متعلقہ فرد کی قلبی کیفیت کا پتہ چل سکے آیا اس کا دل بڑھا ہوا تو نہیں ہے۔ اس کو ساتھ میں دمہ کی بیماری تو نہیں ہے، اسے کوئی گردہ کا روگ تو نہیں ہے۔ بلڈ پریشر اور شوگر کی بیماری سے متعلق کہاں پر کھڑا ہے، اس کا وزن کتنا ہے، موٹاپا کس حد تک ہے، عمر کتنی ہے، بلڈ کولیسٹرول کا لیول کیا ہے۔ تو ایسے فرد کا بنیادی ڈاکٹری معائنہ لازمی ہے، کہ ہمارے پاس اس کی جسمانی اور قلبی حالت کی مکمل تفصیل اور اعداد و شمار ہوں تاکہ ''گیارہ نکاتی پروگرام'' پر چلتے ہوئے مستقبل میں دوبارہ ٹیسٹ کرکے پتہ لگایا جاسکے کہ ہم کہاں سے چلے تھے اور کہاں تک پہنچ چکے ہیں، تو اس طرح ڈاکٹر سے سرٹیفکیٹ حاصل کر لینے کے بعد صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے اور شام کو سورج غروب ہونے کے ارد گرد آدھا گھنٹہ صبح اور آدھا گھنٹہ شام سیر پر نکل پڑنا دل کی بیماری سے بچاؤ کے لیے ایک تیر بہدف نسخہ ہے اور یہاں تک کہ وہ لوگ جو دن بھر کرسی پر بیٹھے رہتے ہیں یا دکان پر دھرنا دیئے رہتے ہیں، یا موٹاپے کا شکار ہوں یا کاہل وسُست ہوں تو ایسے لوگوں کو اپنے کام کی جگہ پر ہی دوپہر کو دس منٹ ٹہلنے اور چہل قدمی کا عمل کرنا چاہیے۔ سیر کے طریقہ کار کے بارے میں ترتیب وار کچھ ہدایات دی جارہی ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔ اس سے پہلے کہ ترتیب وار سیر کے بارے میں ہدایات پیش کروں، تمام لوگوں کو دو زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ایک وہ جنہیں فی الحال کوئی دل کی بیماری نہیں اور

وہ چاہتے ہیں کہ مستقبل میں انہیں دل کی بیماری نہ ہو تو حفظ ماتقدم کے طور پر ایسے لوگوں کو بے خطر صبح شام باہر کھلی ہوا یا سڑک پر یا باغیچہ یا پارک میں سیر کے لیے نکل جانا چاہیے اور ایسے لوگ اس گیارہ نکاتی پروگرام سے بہت مستفید ہو سکتے ہیں کہ اس سلسلے میں پہلے نکتے سے لیکر گیارہویں نکتہ تک اگر تمام صحت مند لوگ دلی لگن سے عمل پیرا ہوں تو کبھی کسی کو دل کی بیماری یا ہارٹ اٹیک ہو نہیں سکتا کہ "ایک پرہیز۔ سو علاج" جسے انگلش میں (Prevention is better than cure) کہتے ہیں۔ یہ مقولہ جتنا دل کی بیماری کی روک تھام کے سلسلہ میں فٹ آتا ہے اتنا اور کہیں نہیں آتا اور ہاں ایک بات اور یاد آئی کہ ایک صحت مند شخص کو بھی صبح شام کی سیر زوردار طریقے سے نہیں کرنا چاہیے کہ ایسا کرنے سے دل نہ صرف تھک ہار کر چکنا چور ہو سکتا ہے بلکہ آدمی خود بھی سیر کے بعد بجائے خوشگوار محسوس کرنے کے تھکا ماندہ محسوس کرتا ہے اور سو جانے کو چاہتا ہے لہٰذا سیر اعتدال سے کرنی چاہیے، تاکہ سیر کے بعد انسان نہ صرف اپنے آپ کو چاق و چوبند محسوس کرے بلکہ اندر سے سیر کے ذریعہ اس کا دل بھی خون کی حرکت سے ہارٹ اٹیک سے محفوظ رہے۔ جہاں تک کہ دوسرے زمرے کے لوگوں کا تعلق ہے یعنی وہ لوگ جنہیں دل کی بیماری کی شروعات ہے یا انہیں ہارٹ اٹیک سے سابقہ پڑ چکا ہو تو ان کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات کے مطابق سیر کرنا از حد ضروری ہے۔

1- سیر دونوں وقت چستی کے ساتھ کرنی چاہیے لیکن سیر کی رفتار اور وقت دونوں آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیے۔

2- دونوں وقت سیر، کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کرنا چاہیے نہ کہ کھانے کے بعد۔

3- سیر کرتے وقت اپنے ہم سفروں سے مقابلہ ہرگز نہیں کرنا چاہیے کہ ہر مریض کا اپنا اپنا معیار ہوتا ہے، جو کہ یا وہ خود جانتا ہے یا اس کا ڈاکٹر۔

4- اگر سیر کرتے کرتے سانس پھول جاتا ہے یا سینہ میں درد محسوس ہوتا ہے تو سیر کی رفتار کو کم کر دیں اور لازمی طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

5- سیر دونوں وقت بلا ناغہ مقررہ وقت کے اندر روزانہ لازمی طور پر کی جانی چاہیے۔ ایک بار پھر سیر کے سلسلہ میں یہ خوش کن بات بتا دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ بلا ناغہ سیر کرنے سے دل بے حد مضبوط ہو جاتا ہے، ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور یہاں تک کہ بلڈ پریشر،

شوگر کی بیماری موٹاپا، جوڑوں کا درد اور بلڈ کولیسٹرول تک نمایاں طور پر کم ہو کر نارمل پر آ جاتے ہیں، آدمی کے اندر بیماری سے مقابلہ کرنے کی شکتی بڑھتی ہے، آتم وشواش پیدا ہوتا ہے، اور انجام کار ایک بیمار انسان صحت مند اور خوش و خرم ہو کر نکلتا ہے۔

2- ذہنی دباؤ اور اس کا تدارک:

"گیارہ نکاتی پریکٹیکل پروگرام" جو کہ دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کے خدشہ کی بیخ کنی کر کے بغیر دوائی اور بغیر آپریشن کے ایک مریض کو صحیح معنوں میں دل کے روگ سے پوری طرح مبرا کر کے نارمل حالت میں لاتا ہے تو اس سلسلہ میں یہ جو نکتہ وار انوکھا مگر سہل گیارہ نکاتی پروگرام پیش کر رہا ہوں تو اگرچہ دل اور دماغ کی باہمی کشمکش کے بارے میں گذشتہ صفحات میں تفصیل سے ذکر کیا جا چکا ہے، لیکن پھر بھی قارئین کو دل اور دماغ کے رشتہ کے بارے میں کچھ مزید نکتے ذہن نشین کرانا از بس ضروری ہے، دماغ اور دل کا اتنا گہرا آپسی تعلق ہے کہ اکثر اوقات ایک عام شخص دل کو ہی دماغ سمجھے بیٹھا ہوتا ہے کہ ہر واقعہ واردات کا فوراً دل پر شدید ردعمل ہوتا ہے۔ جہاں تک ذہنی پریشانی کا تعلق ہے، پچھلے صفحوں میں کسی حد تک ذکر کر چکا ہوں نیز مزید تفصیل سے اس باب میں اور آگے بتانے جا رہا ہوں۔

ذہنی پریشانی کی سب سے بڑی وجہ جو ہمارے ملک میں عام ہے وہ ہے گھریلو ناچاقی اور میاں بیوی میں باہمی کھٹ پٹ، چونکہ ایک کنبہ کے مختلف افراد کو کئی کئی بار ہر روز ایک دوسرے کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ایسے میں اس قسم کی ذہنی پریشانی قدرتی ہے کہ دل پر اپنا ردعمل کرے، تمام جذبات اور خیالات جو ہمارے ذہن میں ابھرتے اور اترتے رہتے ہیں وہ دو قسم کے ہوتے ہیں، ایک مثبت خیالات اور دوسرے منفی لہٰذا ظاہر ہے کہ مثبت خیالات کا ردعمل بھی مثبت ہوگا اور منفی خیالات کا ردعمل بھی منفی ہوگا۔ وہ ایک کمزور شخص ہی ہوتا ہے جو اپنے ذہن میں منفی خیالات اور جذبات کو گھسنے دیتا ہے اور پناہ دیتا ہے۔ ایک کمزور دماغ انسان مثبت خیالات میں بھی کوئی نہ کوئی منفی پہلو نکال لے گا، برعکس اس کے ایک مضبوط دماغ والا انسان مثبت تو کیا منفی خیالات بھی اسے متحرک نہیں کر پاتے اور انہیں وقت کا تقاضا اور خدا کی رضا سمجھ کر دماغ میں پناہ نہ دینے میں کامیاب ہو جاتا ہے اور اس طرح غیر موافق ماحول میں بھی منفی ردعمل کو اپنائے بغیر اپنے دل اور

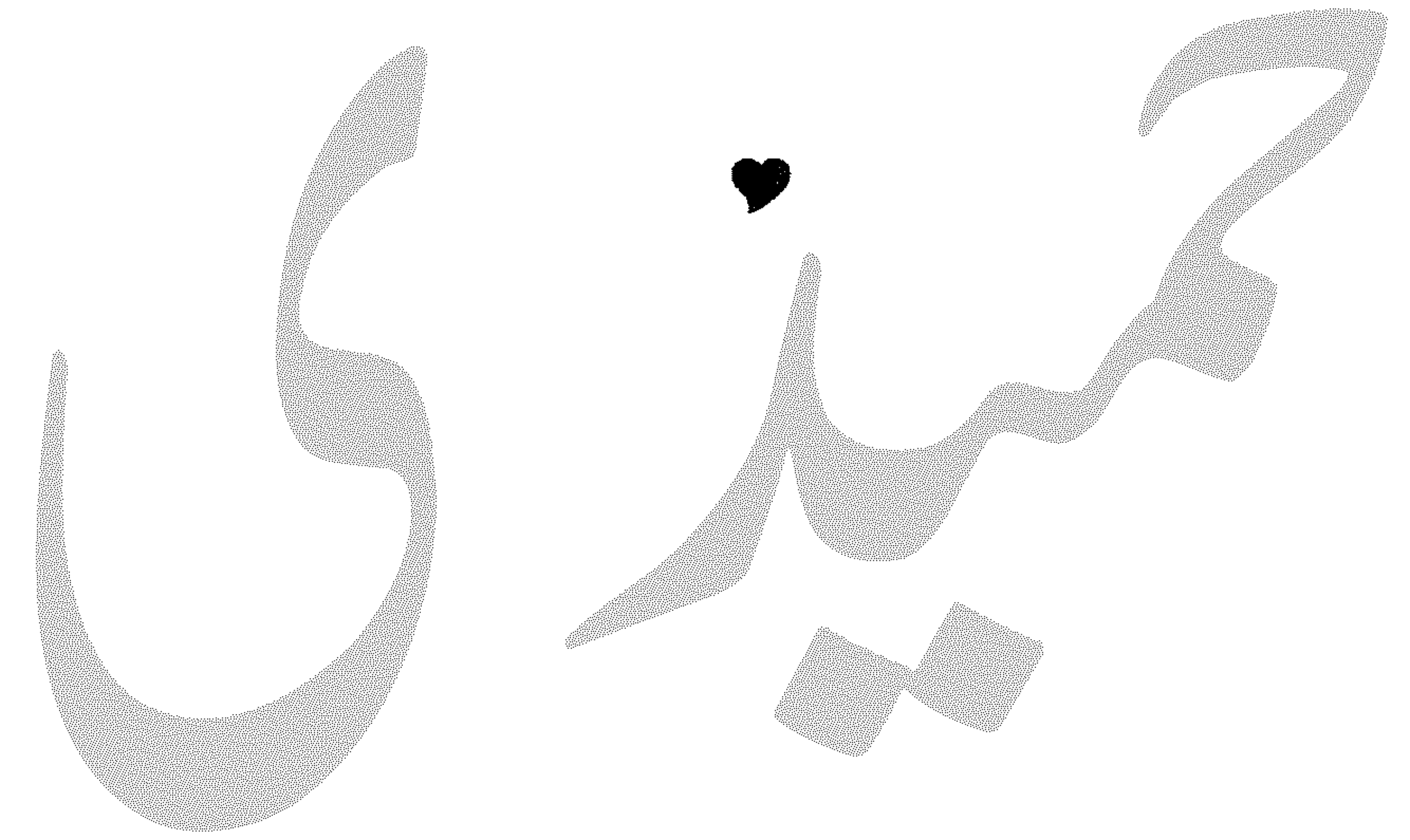
دماغ کو محفوظ رکھتا ہے اور یوں بچ نکلتا ہے کہ جیسے ''قیس تصویر کے پردے میں بھی عریاں نکلا''......یا یوں کہیے کہ جس طرح ایک کنول کا پھول گندگی سے اوپر اٹھ کر اپنے آپ کو صاف و شفاف اور پرکشش رکھتا ہے، ہو بہو اسی طرح ایک باتحمل شخص غیر موافق ماحول میں بھی اپنے دل و دماغ پر منفی اثرات نہ لیتے ہوئے پریشانی کو پاس تک بھٹکنے نہیں دیتا اور اس طرح اپنے آپ کو دل کے روگ اور ہارٹ اٹیک سے محفوظ رکھتا ہے جیسے کہ ایک طوفان میں بھی آندھیوں سے بچا کر دیئے کو بجھنے نہ دیا جائے۔ برعکس اس کے ذہین طور پر ایک کمزور شخص چھوٹی چھوٹی بات پر بھڑکتے ہوئے منفی اثرات کو دل پر حاوی کر کے دل کا روگی اور ہارٹ اٹیک کا امیدوار بن جاتا ہے۔

نئی تحقیق سے اب یہ پتہ چلا ہے کہ خیالات اور جذبات سے متحرک ہو کر یہ جو دماغ میں سے لہریں اٹھتی ہیں اور دل اور دیگر اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہیں، پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ اچھی بری لہریں فقط پیغام رسانی کا کام کرتی ہیں، مگر اب نئی ریسرچ سے یہ معلوم ہوا ہے کہ یہ لہریں واقعی طور پر مادی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور جسم کے مختلف اعضا کے ایک ایک خلیے پر پہنچ کر منفی یا مثبت اثرات کی چھاپ لگاتی ہیں، متحرک جذبات ذہن سے اُٹھتی ہوئی لہروں کی معرفت ایک کیمیکل عمل کے ذریعہ حقیقت میں مثبت یا منفی ذرات کی شکل اختیار کر کے دل اور دیگر جسمانی خلیوں پر بیٹھ کر ان کو خوش باش یا پراگندہ کر کے انسانی محسوسات کو حرکت میں لاتے ہیں، تو مطلب یہ ہوا کہ ہم دماغ میں جتنے منفی خیالات رکھیں گے اتنا ہی دل کے پٹھے کمزور ہوں گے اور جتنے مثبت خیالات رکھیں گے اتنا ہی مثبت ذرات کے ذریعہ دل کے ایک ایک خلیے اور مجموعی طور پر پورے دل پر خوشگوار اثر ہوگا۔ مثال کے طور پر سیدھی سی بات ہے کہ اگر کسی پر چوری کا الزام لگا ہے یا اس سے کوئی جرم ہو گیا ہے، یا امتحان میں فیل ہو گیا ہے یا کسی سے جھگڑا ہو گیا ہے تو یقین مانیے کہ نئی ریسرچ کی معرفت پتہ چلا ہے کہ مادی شکل کے کیمیکل ذرے مختلف اعضاء پر پہنچ کر ان کے ایک ایک خلیے کو نقصان پہنچاتے ہیں، برعکس اس کے اگر کسی کو امتحان میں کامیابی ہوئی ہے یا کاروبار میں فائدہ ہوا ہے، یا اعزاز ملا ہے تو ایسے میں مثبت کیمیکل ذرات ان خلیوں پر مثبت چھاپ لگا کر دل کو توانا اور خوشگوار بناتے ہیں لیکن یاد رہے کہ حد سے زیادہ خوشی بھی جیسے کہ کسی دریا کا بند ہی ٹوٹ جائے منفی ذرات کو پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے جیسے کہ دفعتاً اگر کسی کی ایک کروڑ روپے کی لاٹری نکل آئے تو بظاہر یہ ایک مثبت بات ہے، لیکن جذبات کی فراوانی، منفی ذرات اور اثرات کا باعث بنتی ہے اور اس طرح

ایک کروڑ کی لاٹری پانے والا شخص ایسی خوشخبری سنتے ہی جذبات کے منفی اثرات کے طوفان میں گھر اوہیں ڈھیر ہو کر لقمۂ اجل بن جاتا ہے تو ایسے میں ضروری ہے نہ تو انسان کو خوشی سے زیادہ متاثر ہونا چاہیے اور نہ ہی غمی سے زیادہ غمگین۔ لیکن ہو کیا رہا ہے کہ پتہ نہیں کتنی بار دل کی دنیا سے ایک ایک دن میں کتنے جنازے نکلتے ہیں۔ بقول شاعر

''دل کی دنیا بھی بڑی عجیب دنیا ہے
جانے کتنے جنازے یہاں سے نکلے ہیں''

تو دل کو محفوظ اور توانا رکھنے کے لیے ہمیں کبھی بھی مثبت یا منفی اثرات سے زیادہ متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ اور مالک کی رضا کے تابع ہو کر خوشی اور غمی کو یکساں قبول کرتے ہوئے ذہنی توازن قائم رکھے رہنا چاہیے، ایک لاکھ آ گیا تو کوئی بات نہیں، ایک لاکھ چلا گیا تو کوئی بات نہیں۔ ایسا کر کے ہی انسان ذہنی کشمکش اور پریشانی سے بالا ہو کر اپنے دل کو متاثر کیے بغیر دل کی بیماری سے مبرّا رہ کر لمبی عمر حاصل کر سکتا ہے۔ نہ کہ دن بھر دل پر خوشی اور غمی کے ہتھوڑے چلتے رہیں، بقول غالب ''دل ہی تو ہے نہ سنگ و خشت درد سے بھر نہ آئے کیوں'' لہٰذا ہمیں اپنے من کو مار کر نہیں بلکہ جیت کر دل اور دنیا کو جیتنا ہے کہ ''من جیتے جگ جیت'' دل اور دماغ کے تعلق کے ضمن میں اس بات کو اختتام پذیر کرنے سے پہلے ایک دلچسپ اور روزمرّہ کے واقعہ کا ذکر نہ کرنا میں سمجھوں گا کہ قارئین سے ناانصافی ہوگی، میرا مطلب ہے کہ کوئی شخص شدت جذبات سے جب ہنستا ہے، خوشی محسوس کرتا ہے، یا مسکراتا ہے، تو اس کیفیت کا اثر دل اور دماغ پر محض سرسری اور وقتی ہوتا ہے، برعکس اس کے کہ جب کوئی شخص شدت جذبات سے مغلوب ہو کر اداس ہوتا ہے، روتا ہے، آنسو بہاتا ہے یا دھاڑیں مارتا ہے، تو ایسی غمگین کیفیت کا ردعمل دل و دماغ پر بہت زیادہ اور دیرپا ہوتا ہے۔ اس کی مثال بہت سہل اور واضح الفاظ میں یوں ہے کہ اگر کوئی شخص ہنس رہا ہو تو آپ اگر اسے دفعتہً تنبیہ کرتے ہیں کہ ہنسنا بند کر دو تو اس کی ہنسی فوراً بند ہو جاتی ہے، یعنی کہ ہنسنے کی کیفیت محض سرسری، سطحی اور عارضی ہے، برعکس اس کے اگر کوئی شخص رو رہا ہو اور آنسو بہا رہا ہو تو دفعتہً اگر اسے آپ رونے اور آنسو بند کرنے کی ممانعت کرتے ہیں تو اس کے لیے یکدم ایسا کرنا مشکل ہوگا اور کچھ وقت لگے گا جب جا کر ڈھارس بندھانے کے بعد اس کا رونا اور آنسو تھم سکیں گے تو اس سے ظاہر ہوا کہ ہنسی

کے مقابلے میں رونا گہرا اور دیرپا ہوتا ہے اور اکثر اوقات دل و دماغ پر دائمی اثر چھوڑتا ہے اس کو اور یوں واضح کیا جاسکتا ہے کہ اگر کسی کے ہاں لڑکا پیدا ہو تو ظاہر ہے کہ یہ خوشی سرسری اور وقتی ہوتی ہے، اور خدانخواستہ اگر کسی کے یہاں لڑکا فوت ہو جائے تو اس کے غم کا ردعمل بھی گہرا دائمی اور تاعمر رہتا ہے۔ اس نکتے کو مزید یوں سمجھایا جاسکتا ہے کہ کوئی عورت اگر پچیس سال کی عمر میں بیوہ ہو جائے تو پینتالیس سال کی عمر میں پہنچ کر بھی اگر اس کے کان میں کسی بارات کی شہنائی کی آواز آئے تو وہ اتنے برسوں بعد بھی تلملا اٹھتی ہے "لو آج بجی پھر شہنائی، جاگ اٹھے برسوں کے غم، آنسو برسیں چھم چھم چھم چھم" تو نتیجتاً دکھ اور سکھ نیز ہنسی اور رونے کے بارے میں یہی ایک حل دکھائی دیتا ہے کہ پختہ دلی سے دکھ اور سکھ کے مایا جال سے چھٹکارا پا کر ہمیں جہاں تک ہو سکے اپنے دل کو منفی اثرات کے ہتھوڑوں سے دور رکھ کر اسے بچائے رکھنے کا جتن کرتے رہنا چاہیے۔

دماغی بوجھ پر فتح پانے کے طریقے

دماغی بوجھ اور ذہنی پریشانی جسے انگلش میں Mental Tension کہتے ہیں اس سے کامیابی سے نپٹنا اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ سمجھا جاتا ہے اور یہ وہ دماغی بوجھ ہی ہوتا ہے جو انجام کار دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کا موجب بنتا ہے، دماغی بوجھ غیر موافق حالات کے علاوہ انسان کی فطرت سے بھی گہرا تعلق رکھتا ہے اور چونکہ کسی کی خصلت بدلنا آسان نہیں ہے لہٰذا اس مشکل کام کو آسان کرنا ایک بہت بڑا کارنامہ ہے، لیکن "وہ کونسا عقدہ ہے جو وا ہو نہیں سکتا" تو دماغی بوجھ پر فتح حاصل کرنے کے لئے سب سے زیادہ فائدہ مند عمل Meditation ہی ہے جس کا مطلب ہے سمادھی لگا کر انتر دھیان ہونا، اپنے اندر کو ٹٹولنا، اکیلے میں بیٹھ کر سانسوں کو نیز اپنی اندریوں کو اپنی آتما کے تابع لا کر دنیا و مافیہا سے اوپر اٹھ کر من اور آتما کی پاکیزگی حاصل کرنے کے لیے ریاض کرنا، لگاتار کئی مہینے روزانہ صبح و شام۔ جس سے کہ انسان کچھ ہی دنوں میں اپنے آپ میں خوشگوار تبدیلی محسوس کرنے لگتا ہے، دل اور دماغ کو سکون ملتا ہے، فکر اندیشے اور سود و زیاں کے جھمیلے دور بھٹکنے لگتے ہیں، آدمی کے اندر دماغ میں گھسے ہوئے پراگندہ خیالات کے بجائے تعمیری احساسات جگہ لینے لگتے ہیں اور اس طرح کچھ ہی ہفتوں میں روزانہ بلاناغہ سمادھی لگانے سے انسان روحانی اور جسمانی طور پر پہلے سے کہیں زیادہ طاقتور اور توانا محسوس کرنے لگتا ہے، اس کی نبض جو پہلے سو کے لگ بھگ ہوتی ہے محض Meditation کے عمل سے نارمل یعنی کہ 72 فی منٹ پر آ جاتی ہے، بلڈ پریشر جو بڑھا ہوا ہوتا ہے، بغیر ادویات کے نارمل کی طرف مائل ہونا شروع ہو جاتا ہے، شوگر جو خون اور پیشاب میں کافی بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ نارمل کی طرف آنا شروع ہو جاتی ہے اور ایسے شوگر کے مریض کا پہلے سے کہیں کم شوگر کی دوائی سے کام چل جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن اعتدال پر آ

جاتی ہے اور ایک بیمار انسان محض سمادھی لگانے سے ہی کئی پیچیدہ بیماریوں سے نجات پانے لگ پڑتا ہے۔ دل کی بیماری اتنی کم ہو جاتی ہے کہ باقی دیگر اقدامات کے ساتھ دل کے مریضوں کے زمرے سے باہر ہو جاتا ہے ایسا آدمی اس طرح مسلسل ریاض سے ذہنی اور قلبی سکون حاصل کرتے ہوئے اپنے آپ کو سرشار اور مسرور محسوس کرتے ہوئے انجام کار تندرست اور توانا بن کر نکلتا ہے۔

دنیا کا ہر جاندار چیونٹی سے لیکر ہاتھی تک آنند، شانتی، خوشی، اور پیار کا خواہاں ہے، خاص کر انسان تو مندرجہ بالا نعمتوں کے بغیر سکھ اور شانتی سے جیون بسر کر ہی نہیں سکتا ان اعلیٰ قدروں کے حصول کے لیے وہ اندھادھند پیسے اور رُتبے کے پیچھے دن رات سرگرداں ہے تو ایسے میں وہ آخری دو چیزیں تو حاصل کر لیتا ہے یعنی کہ پیسہ اور رُتبہ، لیکن اس گھڑ دوڑ میں پہلی چار نعمتیں کھو بیٹھتا ہے، یعنی کہ اطمینان، سکون، خوشی اور پیار اور ایسے میں اپنا ذہنی سکون کھو بیٹھتا ہے اور اس کے علاوہ پیسے اور رُتبے کے سوا اس کے پلے کچھ نہیں پڑتا۔ اور بالآخر دکھ، غم، مایوسی، بیماری اور اپنے ذہن پر بوجھ لیے ہوئے انجام کار دل کا مریض بن کر رہ جاتا ہے لہٰذا اسی ذہنی تناؤ سے چھٹکارا پانے کے لیے اور دل کے مرض سے بچے رہنے کے لیے عملی تدابیر پیش کرنا اس مضمون کا مقصد ہے، چاہیے تو یوں کہ پیسے اور رتبے کے حصول کے ساتھ ساتھ آج کے انسان کو قلبی سکون، خوشی اور پیار بھی میسر رہے، لیکن آج کے دور کے لاکھوں انسان ان اعلیٰ نعمتوں سے محروم ہو کر رہ گئے ہیں۔ ان کو کیسے پایا جا سکتا ہے یہی تفصیل سے ہم قارئین کو بتانے جا رہے ہیں...... بھرپور کام کرتے ہوئے بھی دماغی توازن کو قائم رکھنا بغیر دماغ پر بوجھ لائے یہی جینے کا سلیقہ اور قرینہ ہے اور جس نے اس سلیقے کو حاصل کر لیا وہ سرخرو اور کامیاب اور جو حاصل نہ کر سکا وہ ناکام اور نامراد، بھلے ہی اس کے پاس دھن، دولت، مرتبہ اور منزلت کے ڈھیر کیوں نہ لگے ہوں۔ ایک مصروف اور بھرپور زندگی گزارنے والا شخص خصوصی طور پر دماغی بوجھ کا شکار ہوتا ہے ایسا شخص دن بھر جلدی جلدی کام کرتا رہتا ہے ناشتہ اور کھانے تک کی اسے سدھ بدھ نہیں ہوتی رات کو چکنائی سے بھرپور مقوی غذا اور شراب تک پی کر نیند کی آغوش میں چلا جاتا ہے اور صبح اٹھتے ہی پھر وہی کبھی نہ ختم ہونے والا دوڑ دھوپ کا چکر، اسے علم ہی نہیں ہوتا کہ مجھے صبح شام سیر بھی کرنی ہے، کسرت بھی کرنی ہے اور ستانا بھی ہے، اور اس طرح بالآخر وہ دل بلڈ پریشر موٹاپا اور شوگر کا مریض بن کر وقت سے پہلے موت کو دعوت دیتے ہوئے ایسے وقت چل پڑتا ہے جبکہ اس کے گھر والوں اور سماج کو اس کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔

اس سے پہلے کہ ایک دماغی بوجھ والی شخصیت کی تصویر کھینچیں، یہ ضروری ہے کہ دماغی بوجھ کی تشریح کریں تاکہ اس مسئلہ کو سمجھنے میں دقت پیش نہ آئے...... لہٰذا سہل الفاظ میں دماغی بوجھ یعنی کہ Stress کو اس طرح بیان کیا جا سکتا ہے کہ ایک شخص جب کسی چھوٹے یا بڑے کام کو سرانجام دینے کا بیڑہ اٹھاتا ہے تو کسی نہ کسی وجہ سے جب وہ کام پایۂ تکمیل تک پہنچ نہیں پاتا تو ایسے شخص کے دماغ پر اپنی شکست کے پیش نظر کچھ منفی اثرات مرتب ہو جاتے ہیں اور ان اثرات کے کیمیکل ذرات تمام دماغ اور جسم کے دیگر ضروری اعضاء پر منفی اثرات ڈال کر ایک اچھے بھلے انسان کو الجھا ہوا اور شکست خوردہ بنا دیتے ہیں تو ایسی کیفیت کو دماغی بوجھ یا ''سٹریس'' کہتے ہیں، آج کے اس مشینی اور مقابلے کے دور میں ایک ایک فرد دن میں درجنوں مسائل سے دوچار ہوتا ہے اور جب وہ سارے پورے نہیں ہو پاتے تو ذہن میں سٹریس کی کیفیت رونما ہو جاتی ہے، جو کچھ عرصہ کے بعد دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کی شکل میں اپنا لاوا انڈیلتی ہے۔

ایک دماغی بوجھ زدہ آدمی کی شخصیت ایسی ہوتی ہے کہ اس کے جسم کے تمام پٹھوں میں تناؤ رہتا ہے، سر، کمر اور شانوں میں درد، ہتھیلیوں اور تلوؤں میں پسینہ، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے، انگلیاں لرزاں، آنکھوں کی پتلیاں ابھری ہوئیں اور بار بار پیشاب کا آنا، تو کم و بیش اس قسم کی علامتیں ایک تناؤ زدہ شخص میں پائی جاتی ہیں، بھلے ہی یہ علامتیں کم یا زیادہ ہوں۔ مزید برآں زیادہ حالتوں میں ایسے لوگوں کو خود بھی پتہ نہیں ہوتا کہ وہ تناؤ کا شکار ہیں اور آج کے دور میں کم از کم لگ بھگ 75 فیصد لوگ خاص کر اونچے طبقہ کے کم و بیش دماغی بوجھ کا شکار ہوتے ہیں، بڑے بڑے سرمایہ دار، سائنس دان، اعلیٰ افسران، سیاست دان، حکمران، ڈاکٹر، وکیل اور دانشور لوگ خاص طور پر تناؤ زدہ ہوتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ ان لوگوں میں انجائنا، دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کی شرح دوسروں کی نسبت کئی گنا زیادہ ہوتی ہے، ایسا آدمی خصوصی طور پر چائے، کافی، شراب، سگریٹ اور تمباکو کا اکثر اوقات زندگی سے فرار کے طور پر بکثرت استعمال کرتا ہے اور یہ سب تحت الشعور میں ہو پا رہا ہوتا ہے، اس وقت تک کہ جب تک ایک دن آناً فاناً اس کا ''ٹھا'' نہیں بول اٹھتا، تناؤ زدہ شخص کی مزید علامتیں اس طرح دکھائی دیتی ہیں، ایسے شخص میں چڑچڑاپن ہوتا ہے، جلدی بھڑک اٹھتا ہے ہر کام جلدی جلدی کرتا ہے، گھبراہٹ کے عالم میں رہتا ہے، غیر ضروری خوف محسوس کرتا ہے، اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھتا ہے، لڑنے جھگڑنے پر آمادہ رہتا ہے۔ کئی بار نیند کے نہ آنے کا شکار ہو

جاتا ہے، ایسے شخص کو بُرے بُرے سپنے آتے ہیں، تو ایسی علامتوں کے گھیرے میں آ کر ایک نہ ایک علامت کو لے کر ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے اور اکثر اوقات بعض ڈاکٹروں کو بھی پتہ نہیں چلتا کہ یہ سب دماغی بوجھ کی علامتیں ہیں اور دوائیاں تجویز کرتا ہے، بالآخر ایک قابل ڈاکٹر بتاتا ہے کہ یہ تمام علامتیں دماغی بوجھ کی ہی وجہ سے ہیں اور پرسکون رہنے کے طریقے بتاتا ہے مگر ایسا شخص اس کی بھی نہیں مانتا اور اس طرح لگاتار ذہنی بوجھ کو اپنے کاندھوں پر اٹھائے پھرتا ہے، دل کی بیماری سے نجات پانے کے لیے دماغی بوجھ کو ہٹانا اولین شرط ہے۔ اسی لیے اس کا قلع قمع کرنے کے لیے تفصیل سے یہ باب لکھا جا رہا ہے۔ دماغی تناؤ سے انسانی جسم پر مزید کیا کیا منفی اثرات ہوتے ہیں مختصراً یوں ہیں کہ دل کی دھڑکن اور رفتار بڑھ جاتی ہے، بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے' پٹھے تنے رہتے ہیں' سانس تیز رفتار سے آتا ہے کہ ایسے شخص کو زیادہ آکسیجن کی ضرورت پڑتی ہے، خون کی نالیوں میں سکڑن آنا شروع ہو جاتی ہے، انسان کو خوفزدہ اور اشتعال پیدا کرنے والی رطوبتیں خون میں نمودار ہو جاتی ہیں، بلڈ شوگر، بلڈ کولیسٹرول اور معدے میں تیزابی مادہ بڑھ جاتا ہے، اور پیٹ میں زخم تک ہو جاتا ہے، خون کے جم جانے کی شرح بڑھ جاتی ہے، پیشاب اور پاخانہ کے معمول میں خلل آ جاتا ہے، منہ سوکھا سوکھا رہتا ہے، نیز آنکھوں سے چمک کی بجائے خوف نمودار ہوتا محسوس ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اونچے طبقے کے لوگوں میں جو کہ زیادہ تر بوجھ کا شکار رہتے ہیں، ان میں دل کی بیماری، ہارٹ اٹیک، معدے کا زخم اور شوگر کی بیماری کی شرح نچلے طبقے کے لوگوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے لہٰذا اونچے اور نچلے طبقہ کے لوگوں میں یہ نمایاں فرق صرف ذہنی دباؤ کے ذریعے ہی سمجھایا جا سکتا ہے، یہ جو ذہن کی پیداوار یعنی کہ دماغی بوجھ سے پیدا ہونے والی بیماریاں آج کے دور میں درمیانے اور اونچے طبقہ کے لوگوں میں نمودار ہو رہی ہیں، ان کو مزید ایک ایک کر کے یوں گنا جا سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سینے میں درد (وجع القلب) ہارٹ اٹیک، سر درد، دردِ شقیقہ، کمر درد، گردن میں درد، دل کی دھڑکن، دمہ، پرانی تھکاوٹ، گھبراہٹ کی کیفیت، الٹے سیدھے خیالات کا ذہن میں آنا اور نیند کا نہ آنا، ذہنی سستی، دماغی دباؤ سے منسوب کرنے کے بارے میں بھی غور کریں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں، دماغی بوجھ سے کیسے نپٹا جائے عام طور پر ایسے شخص کو پتہ ہی نہیں ہوتا کہ اس کے اندر ایسی چھپی ہوئی قوتیں موجود ہیں جو ذہنی دباؤ سے کامیابی سے نپٹ سکتی ہیں، جن لوگوں میں ایسی قوتیں ہوتی ہیں وہ زیادہ آسانی سے ڈاکٹر کی

رہنمائی میں ضروری تربیت حاصل کر کے بوجھ سے چھٹکارا پا سکتے ہیں، اور وہ لوگ جن میں ایسی قوتیں کم ہوتی ہے ان کے لیے مشکل پیدا ہو سکتی ہے بیرونی عنصر جو ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں، سلسلہ وار یوں ہیں۔

ہر وقت زیادہ اور غیر ضروری امیدوں کے پل باندھتے رہنا۔
بار بار روپے پیسے کی کمی یا زیادتی کے مسئلوں کا کھڑے ہوتے رہنا۔
غلط ذہنی رجحانات اور ترجیحات۔
سونے کے وقت کا پابند نہ ہونا۔
گھر میں عورت سے ناچاقی اور اس کے بارے میں تشویش۔
کام کاج کو ماتحتوں میں ڈھنگ سے تقسیم نہ کرنا۔
دوسروں پر اعتبار نہ کرنا اور تمام ذمہ داریاں اپنے اوپر لادے رکھنا۔
پھوہڑ بیوی جو ہر وقت کرخت لہجے میں بات کرے۔
گھر میں کسی کی لمبی بیماری یا موت۔
گھر میں مہمانوں کی کثرت۔
بے وفا بیوی، نکھٹو ملازم یا بدتمیز بچے۔
رشتہ داروں کی طرف سے ناجائز مانگوں کا ہر وقت تانتا بندھا رہنا۔
غلط، ناموافق اور بُرے پڑوسی۔
پیشے میں تبدیلی اور اس کے بد اثرات۔
سخت لہجے میں بولنے والا افسر۔
نالائق، ماتحت اور ملازم۔
ساتھ نہ دینے والا جیون ساتھی۔
لمبے لمبے پروگرام بنانا اور ان کو سرے نہ چڑھا سکنا۔
اچھے کام کا انعام، صلہ اور حوصلہ افزائی کا نہ ملنا
زیادہ کام زیادہ وقت تک کرتے رہنا۔
چھٹیاں نہ منانا اور سکون کا فقدان ہونا۔

پیار میں شکست۔

چوری، فریب اور جھوٹ کو اپنا روزمرہ کا معمول بنالینا۔

ٹیکسوں کی ادائیگی میں ہیرا پھیری کرنا،

اکیلے پن کا احساس۔

جیون ساتھی کا نہ رہنا اور اکیلے زندگی گزارنا۔

امتحان میں ناکامی یا امید سے کم نمبر آنا۔

ایسا مواد پڑھنا یا ٹی وی پر دیکھنا جو غلط رجحان دے۔

دوسروں کا حق مارنا۔

سماجی طور پر دوسروں سے کٹ جانا۔

وعدہ کرکے اسے پورا نہ کرپانا

کسی عدالتی مقدمے میں پھنس جانا۔

ناجائز طریقوں سے دھن اکٹھا کرنا۔

شور کی آلودگی اور پراگندہ ماحول۔

تمام دعوت نامے منظور کرنا، اور شرکت کرتے رہنا۔

اپنی حیثیت سے بڑھ کر پروگرام بنانا اور انہیں پورا نہ کرپانا۔

سخت سردی یا سخت گرمی کا موسم۔

کسا ہوا اور چست لباس پہنے رکھنا۔

سڑک پر بے تحاشہ گاڑی چلانا اور ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی کرنا۔

کسی کی طرف سے طنز وتشنیع۔

سخت بھیڑ بھڑکا۔

ناموافق اور غیر معتبر لوگوں کی صحبت۔

نسلی افتراق۔

کردار اور حسن سلوک کا صحیح نہ ہونا۔

تجارت اور کاروبار میں ناجائز طریقے استعمال کرنا۔

ناقابل اعتبار دوستوں سے روابط۔

یکدم دھن دولت کا لٹ جانا۔

دفعتہً کروڑوں کی لاٹری کا نکل آنا یا بار بار لاٹری ڈالنے پر بھی کچھ پلے نہ پڑنا۔

نوبیاہتا لڑکی کو سسرال والوں کی طرف سے جہیز کے لیے دھمکیاں دینا اور یہاں تک کہ مار ڈالنے کی مذموم حرکات کرنا۔

یکدم نوکری سے برخاست یا معطل ہوجانا۔

بوڑھوں کو بچوں کی طرف سے بے توجہی یا گھر سے باہر نکال دینا۔

کسی سکینڈل میں پھنس جانا اور بدنامی کا ڈر۔

کام کاج میں من آتما کی پورتی کا نہ ہو پانا۔

گیارہ نکاتی پروگرام کے نکتہ وار سلسلے کو جاری رکھتے ہوئے دماغی بوجھ یعنی کہ ذہنی دباؤ سے نپٹنے کے لیے ہم آپ کو کچھ قابل عمل تجاویز پیش کرتے ہیں جن کو آپ نے اپنی طرز زندگی یعنی کہ Life Style میں ڈھالنا ہے، اس پروگرام میں سادھی لگانے کو سب سے زیادہ اہمیت ہے، جس کا تفصیل سے ذکر پچھلے حصوں میں کیا جاچکا ہے، سادھی کے دوران انسان گہرائی میں جاتا ہے، اور اس طرح دماغی بوجھ کے تمام متعلقہ وجوہات پر قابو پانے سے ذہنی تناؤ دور ہوجاتا ہے۔ صحت کو بحال کرنے کی مشق جس سے تمام جسم تیار اور چست ہوجاتا ہے کہ ایسی کسرت سے ذہن میں بند خلیے کھل جاتے ہیں لہٰذا ذہنی تناؤ پر کامیابی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے، ایسے عمل پر روزانہ کم از کم دس منٹ ضرور صرف ہونے چاہئیں۔ یوگ کے ذریعہ آسن لگا کر کسرت کرنا۔ یوگا کی عملی تربیت دماغی بوجھ پر قابو پانے کے لیے ایک اعلیٰ قدم ہے۔ کھلی ہوا میں لمبے لمبے سانس لینے کی پریکٹس کرنا۔ انتر دھیان ہو کر ذہن میں مثبت خیالات لانے کی کوشش کرنا نیز عملی زندگی میں آگے ہی آگے بڑھنے کے لیے حوصلے کو چابکدست کرنا۔

مزید برآں آپ غصہ میں ہوں، تو ایسے میں کوئی کام جلد بازی سے نہ کریں کہ اس وقت ذہن قابو سے باہر ہو چکا ہوتا ہے کہ ایسا شخص دوسرے کو یا اپنے آپ کو مار ڈالنے سے بھی گریز نہیں کرتا، غصہ چنڈال ہوتا ہے، یہ حماقت سے شروع ہوتا ہے اور ندامت پر ختم ہوتا ہے، غصہ سے بلڈ پریشر تو بڑھتا ہی ہے، ہارٹ اٹیک تک بھی ہوسکتا ہے، غصے میں آگ بگولا ہو کر جس آگ میں

آپ دوسرے کو جلانا چاہتے ہیں اسی آگ میں اس وقت آپ خود جل سکتے ہیں۔ ہر وقت غصیلی حالت میں رہنا دماغی بوجھ اور دل کی بیماری کی ایک مانی ہوئی وجہ ہے، غصہ کے وقت وہ جگہ چھوڑ کر دور پرے کھسک جائیں، غصہ کے بارے میں مہاتما گاندھی جی نے یوں کہا ہے کہ غصہ کا مقابلہ کرنا ایک بہت بڑی بہادری ہے، لیکن غصہ کو پی کر اس جگہ سے دور پرے ہو جانے کے لیے اس سے بھی زیادہ بہادری درکار ہے، غصہ کرنے سے آدمی دوسرے سے کیا حاصل کر سکے گا، بلکہ اس وقت جو کچھ میسر ہو رہا ہے اس سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے، مثبت رویہ اختیار کر کے غصہ کو پگھل جانے دیجیے، غصہ کے وقت کسی اور ہلکے پھلکے کام میں اپنے آپ کو مشغول کر دیجیے، یا کوئی کتاب پڑھنے میں لگ جائیں، ایک گلاس پانی اپنے حلق سے نیچے اتار دیجیے، اور غصہ کی حالت میں جو کیفیت ہے اس کو بدل دیجیے، یعنی اگر کھڑے ہو تو بیٹھ جایئے اور بیٹھے ہو تو لیٹ جایئے، اپنے ہمدردوں اور دوستوں کی طرف رجوع کیجیے اور ان سے گفت وشنید میں لگ جائیں، دوسرے کو معاف کر دینا اور بھول جانے کے عمل کو اپنائیں تو اپنے میں جب غصہ ٹل جائے تو اس کی بنیادی وجہ کی طرف گہرائی سے دھیان دیجیے اور آپ کے اندر سے جو دیانت دارانہ جواب آئے اس کو اپنایئے۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے منہ سے کچھ غلط الفاظ نکل گئے ہیں تو ان پر افسوس کریں......اپنے مدمقابل کو سمجھنے کی کوشش کریں......دوسروں کو باتحمل اور پرسکون رہ کر اپنا نقطہ نظر سمجھانے کی کوشش کریں......دوسرے کی طرف سے نکتہ چینی کو سرماتھے قبول کریں اور اس پر نیک نیتی سے دھیان دیں......

اپنے نکتہ چین سے پروقار اور تعمیری طرز عمل سے نپٹیں......اور جہاں تک ہو سکے ہر مسئلہ کے سلسلہ میں کوئی پروقار اور قابل عمل سمجھوتہ کر کے دماغی بوجھ سے چھٹکارا پائیں۔

خواہ بالمقابل دشمن ہی کیوں نہ ہو ہماری گفت وشنید اور بات چیت کا سلیقہ بہت ہی پرتحمل، قابل قبول اور دھیمی آواز میں ہونا چاہیے۔ بھلے ہی ہم روبرو بات کر رہے ہوں، یا ٹیلی فون کے ذریعہ بول رہے ہوں یا خط وکتابت کی معرفت کسی کا سامنا کر رہے ہوں، خواہ وہ اپنا ہے، یا پرایا ہے، اجنبی ہے یا دشمن ہے، تو اس قسم کے سوشل بوجھ سے بچے رہنے کے لیے کچھ قابل عمل نکتے پیش خدمت ہیں جو کہ آسانی سے عمل میں لائے جا سکتے ہیں۔

سب سے پہلے دوسرا فریق جو کچھ کہنا چاہتا ہے اسے جی بھر کر کہنے دیجیے بغیر روک ٹوک اس

کو پرتحمل رہ کر سنیے، ہر آدمی چاہتا ہے کہ اس کی بات سنی جائے۔ فریق کی کھلی نکتہ چینی مت کیجیے اور نہ ہی اس کی ہتک، بلکہ بڑی شائستگی سے اپنے جذبات اس تک پہنچایئے۔ اور بڑے نرم لہجے میں بات کیجیے، لیکن آپ کی بات بامعنی اور مختصر ہو۔ گفتگو سے پہلے اور گفتگو کے دوران چہرے کے اتار چڑھاؤ کو پرسکون اور مسکراہٹ سے مزین کریں۔ بچھڑتے وقت مسکراتے ہوئے مصافحہ کر کے بچھڑیئے۔

آج کے دور میں چونکہ انسانی قدروں کی چاروں اطراف پامالی ہو رہی ہے اور روزمرہ کی زندگی میں اعلیٰ اقدار کو کوئی اہمیت نہیں دیتا ذہنی وروحانی گراوٹ میں پھنس کر کوئی کچھ بھی کر گزرتا ہے، ہماری معاشرتی، ثقافتی اور باہمی میل ملاپ والی زندگی میں گراوٹ آگئی ہے تو یہی ہماری روحانی تنزلی کا باعث ہے اور یہی گراوٹ آخر کار ہمارے لیے دماغی بوجھ اور انجام کار ہارٹ اٹیک کا باعث بن رہی ہے اور تشویش کی بات یہ ہے کہ یہ جانتے ہوئے بھی کہ ہم گراوٹ کی دلدل میں مبتلا ہیں پھر بھی حالات کے گھیرے میں پھنسے ہوئے اپنے آپ کو اوپر اٹھانے اور انسانی قدروں کو سربلند کرنے سے معذور ہیں۔ ایک اچھی اور قابل قبول شخصیت کی تعمیر کے لیے مندرجہ ذیل روحانی اقدار کو ہر وقت پیش نظر رکھنا اشد ضروری ہے۔ جنہیں کہ اچاریہ تلسی جی مہاراج کے مطابق انوورت کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے۔

- خود جیو اور دوسروں کو جینے دو۔
- دنیا بھر کے بنی نوع انسان کی یگانگت کا اصول، "ہم سب ایک ہیں۔" اپنایئے۔
- فرقہ وارانہ ہم آہنگی، رواداری اور آپسی بھائی چارہ قائم رکھیے۔
- عدم تشدد کے اعلیٰ اصولوں اور فلسفے پر مضبوطی سے کاربند رہیں۔
- ضروریات زندگی کو مختصر اور محدود رکھیں۔
- حسن سلوک اور چال چلن کی ساکھ کو آنچ نہ آنے دیں۔
- کاروباری، گھریلو اور سماجی طور طریقوں میں پاکیزگی کو نمایاں کریں۔
- بہادری اور سچائی کے علم کو ہمیشہ بلند رکھیں۔

دنیا میں مختلف اقسام کے لوگ بسے ہوئے ہیں، جس طرح دو شکلیں آپس میں نہیں ملتیں اسی طرح دو عقلیں بھی آپس میں نہیں ملتیں۔ ہر ایک کی اپنی اپنی کھوپڑی ہے اور اپنا اپنا نظریہ تو ایسے

میں اختلاف کا ہونا ایک قدرتی عمل ہے۔ایک ہی مسئلہ پر مختلف اشخاص جدا جدا نظریات رکھتے ہیں،لہٰذا ایسے میں کسی بھی تنازعہ کو دل میں نہیں بٹھانا چاہیے کہ ہر ایک کی اپنی اپنی سوچ ہے اور اخلاقی قدروں کا اپنا اپنا معیار ہے،لہٰذا ''انیکتا میں ایکتا'' کے اعلیٰ آدرش کو مدنظر رکھ کر روزمرہ کے تنازعوں سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنائے رکھنا،خواہ کچھ بھی ہو جائے کبھی اپنے ارادہ کو متزلزل نہ ہونے دینا مثال کے طور پر ایک شخص سگریٹ تمباکو کا عادی ہے اور اس بدعت سے چھٹکارا پانے کے لیے توبہ کرتا ہے اور قسم کھاتا ہے،لیکن کچھ ہی دنوں بعد پھر سگریٹ تمباکو پینے پر اتر آتا ہے باوجودیکہ اس کو معلوم ہوتا ہے کہ میں نے ایسا نہ کرنے کی قسم کھا رکھی ہے تو ایسی کیفیت کے بارے میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایسے شخص میں قوت ارادی کی کمی ہے تو ایسا شخص قسم توڑنے کی وجہ سے پہلے سے دوگنا شرمسار ہونے لگتا ہے،ایک تو دوبارہ سگریٹ تمباکو شروع کرنے اور دوسرا اپنی توبہ اور قسم کے توڑنے کی وجہ سے،نتیجتاً اس کے دماغ پر دوگنا بوجھ چھا جاتا ہے،جس سے کہ دل کی بیماری کے ہو جانے کا چانس پہلے سے بھی بڑھ جاتا ہے،ہر روز سادھی لگا کر انتر دھیان اور انتر گیان کے ذریعے اپنی قوت ارادی مضبوط کیے رکھنے سے توبہ توڑنے سے بچا جاسکتا ہے،زندگی کی اعلیٰ اقدار کو ہر وقت ملحوظ خاطر رکھنے سے قوت ارادی کو بڑھاوا ملتا ہے۔ہر انسان اپنے دامن میں بے پناہ قوت ارادی سمیٹے ہوئے ہے لیکن اسے بروئے کار لانے کا اسے سلیقہ اور تربیت نہیں ہے،دنیا میں جن لوگوں نے اور جن قوموں نے آسمان کی بلندیوں کو چھوا ہے ان کی کامیابی کی ایک بھاری وجہ قوت ارادی ہی تھی،خواہ وہ نپولین تھا،سکندر تھا یا سبھاش چندر بوس۔

کوئی امیر ہو یا غریب،ہر ایک کو اپنی مصروفیات کو اپنے ڈھنگ سے نبھانا ہے،اور بغیر دماغ پر بوجھ ڈالے اسے ہنستے کھیلتے تکمیل تک پہنچانا ہے نہ کہ دن بھر کام کاج سے نپٹتے نپٹتے شام کو ذہن پر بوجھ اٹھائے مایوس ہو کر گھر لوٹیں،بلکہ نقصان پا جانے کی صورت میں بھی اُس کا حکم مان کر پرسکون رہیں اور صرف ایسا کر کے ہی ہم اپنے آپ کو دل کی بیماری سے بچائے رکھ سکتے ہیں۔گھر میں مہمانوں اور آنے جانے والوں کے تانتے کو بھی تخفیف دے کر رکھنا چاہیے،وقت کی پابندی کے اصولوں کو مدنظر رکھ کر اپنے روزانہ کے معمول میں کسی کو خلل انداز نہ ہونے دینا چاہیے۔بھلے ہی کوئی ناراض کیوں نہ ہو جائے کہ آتمک شانتی اور سکون بھیڑ بھاڑ،شور شرابے،اور اتھل پتھل

کے ماحول میں میسر نہیں ہو سکتے۔روزانہ کچھ دیر تخلیہ میں،اپنے آپ میں کھو کر اور تصور کی دنیا میں پہنچ کر بھی بہت کچھ حاصل ہو سکتا ہے،جتنے دعوت نامے آپ کو آئیں سب کو کچھ آپ نہیں نبھا سکتے تو اپنے بیوی بچوں اور ماتحتوں کو کوئی ایک فرائض منتقل کر دیں،اور اور اتنا ہی کچھ کریں جس کو آپ خوش اسلوبی اور پرسکون طریقے اور اعلیٰ کارکردگی سے نبھا سکتے ہیں،اور یہ غلط فہمی کبھی دماغ میں نہ رہنے دیں کہ یہ تمام کام آپ کے بغیر دوسرا کوئی سرانجام نہیں دے سکتا کہ بقول غالب۔

غالب خستہ کے بغیر کون سے کام بند ہیں
روئیے زار زار کیوں کیجیے ہائے ہائے کیوں

لہٰذا ایسی حسین زندگی بسر کرنے سے ہی ہم دماغی بوجھ سے بچ کر دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

خوراکی بدنظمی ہارٹ اٹیک کی اہم وجہ

پچھلے کچھ برسوں سے دل کی بیماریوں کی روک تھام کے سلسلے میں ہماری روزمرہ کی غذا میں زیادہ تر چکنائی جسے انگریزی میں Fats کہتے ہیں کے استعمال کے حوالے سے بتدریج کچھ دوررس نتائج کی حامل انقلابی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں وہ یہ کہ اب تک خوراک کے سلسلے میں دل کی حفاظت کے لیے ریفائنڈ اور بناسپتی تیلوں کی ہی سفارش کی جارہی تھی لیکن واضح ہونا چاہیے کہ آج سے تقریباً ساٹھ ستر برس پہلے جب کہ بناسپتی تیلوں کا چلن شروع نہیں ہوا تھا اس وقت ہمارے رسوئی گھروں میں دیسی گھی اور سرسوں کا تیل ہی پردھان تھے لیکن بُرا ہو اُس گھڑی کا جب محققین نے اس وقت کی کھوج اور سوچ کے مطابق یہ طے کیا کہ دیسی گھی کے استعمال سے ہارٹ اٹیک ہوتا ہے۔ جب کہ بناسپتی اور ریفائنڈ تیل دل کے لیے مفید ہیں یہاں تک کہ ریفائنڈ تیلوں کو (Heart frindly and kind to heart) کے القاب دیئے گئے تو ڈاکٹروں کی ایسی ہدایات کے بعد ویجی ٹیبل تیلوں کی وہ لہر چلی کہ چاروں طرف دل کی بیماری سے بچے رہنے کے لیے ریفائنڈ تیلوں کی جے جے کار ہونے لگی لیکن استعجاب اور مایوسی کی بات یہ ہوئی کہ جب سے ہم نے ریفائنڈ تیلوں کو دل کے دوست اور محافظ مان کر ان کا بھرپور استعمال شروع کیا ہے تو اسی دوران دل کے مرض اور ہارٹ اٹیک کے آئے دن بڑھتے ہوئے طوفان نے وہ اودھم مچایا کہ اس وقت صرف ہندوستان میں ہی کم وبیش چار سولاکھ لوگ دل کی بیماری کے گھیرے میں آ کر ہارٹ اٹیک کے خطرے کی تلوار کے نیچے غیر محفوظ زندگی گزار رہے ہیں۔ ایسے میں تحقیق اور کھوج کرنے والے ڈاکٹروں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جب سے دیسی گھی اور سرسوں کے تیل کی جگہ بناسپتی اور ریفائنڈ کا چلن ہوا ہے تب سے ہی دل اور شوگر کے امراض کے کیسوں میں بھی سرعت سے اضافہ ہوا ہے۔

فی زمانہ جب کہ عوام یہ ماننے کو تیار نہ ہونگے لیکن انہیں ماننا پڑیگا کہ گہری کھوج کی معرفت یہ بات لگ بھگ طے ہو چکی ہے کہ دل کی بیماری کی مزید یلغار سے بچنے کے لیے ہمیں واپس قدرت کی گود میں پناہ لے کر ایک بار پھر دیسی گھی اور سرسوں کا تیل اپنانا ہوگا مگر تھوڑے تغیر و تبدل سے اور ایک خاص مقدار میں مزید برآں ماضی قریب میں آپ کو معلوم ہوگا کہ چکنائی کو اس حد تک ہارٹ اٹیک لانے کے لیے موردِ الزام ٹھہرایا جانے لگا کہ ایسا پرچار زور وشور سے ہونے لگا کہ دل کے مرض کی روک تھام کے لیے ہماری روزمرہ کی خوراک چکنائی سے کلیتاً مبرا ہونی چاہیے۔ اس ہدایت کی وکالت میں امریکہ کے مشہور ڈاکٹر اورنش پیش پیش رہے جنہوں نے اپنے طور طریقوں سے یہ بات ثابت کرنے کی کوشش کی کہ چکنائی دل کے لیے قطعاً مضر ہے۔ مگر حال ہی میں مزید تحقیق سے یہ طے ہوا کہ دل کو محفوظ رکھنے کے لیے اک خاص مقدار میں چکنائی کا استعمال دل کے لیے مفید ہے۔ آج سے کچھ دہائیاں پہلے تک ہماری ماڈرن میڈیکل سائنس میں روزمرہ کی غذا کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی تھی نیز ڈاکٹروں کو خود بھی معلوم نہیں ہوتا تھا کہ مریض نے کس بیماری میں کیا کیا کھانا ہے اور کیا کیا نہیں۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ ایک بار دوا لکھوانے کے بعد جب ایک مریض ڈاکٹر کے پیچھے پڑ گیا کہ اسے کیا کھانا ہے اور کیا نہیں کھانا ہے تو ڈاکٹر نے جھنجھلا کر مریض کو کہا کہ بھائی صاحب مرے سر کے سوا آپ سب کچھ کھا سکتے ہیں لیکن اب کچھ برسوں سے ہماری روزمرہ کی غذا میں خاصی تبدیلیاں ہو رہی ہیں محققین کی سوچ یہاں تک پہنچ چکی ہے کہ ابھی جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہی ہوتا ہے تو اس وقت ماں کی خوراک میں کمی بیشی کی وجہ سے اس کے پیٹ میں پنپ رہے بچے کے دل میں کچھ ایسی خامیاں پیدا ہو جاتی ہیں جو آگے چل کر پیدائشی نقص پڑنے کی وجہ سے جوان ہو کر وہ دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کے نرغے میں آ جاتا ہے تو ایسے میں دل کے مرض کو غذائی بدنظمی سے منسوب کیا جارہا ہے مزید یہ کہ زندگی بھر اگر ہم متوازن غذا کا استعمال نہیں کرینگے تو ہر وقت ہمارے سر پر ہارٹ اٹیک ہو جانے کا خطرہ منڈلاتا رہے گا۔ ان حالات میں باریکی سے غذائی اصولوں پر عمل کرتے رہنا بے حد ضروری ہے۔ فی زمانہ لوگ شہروں اور بڑے قصبوں میں بے تحاشہ کھانے لگے ہیں خصوصاً چکنائی سے بھرپور کھانے اس طرح سے غیر متوازن خوراک اپنے اندر انڈیلنے کی وجہ سے دل کی بیماری میں اضافہ کرنے کا باعث بن رہے ہیں۔ برعکس اگلے وقت

کے لوگوں کے جو کم کھاتے تھے وقت پر کھاتے تھے اور قدرت کی گود میں بیٹھ کر سبزیوں، دالوں،
چاول اور آٹے پر اکتفا کرتے تھے یہی وجہ تھی کہ ہمارے بزرگوں کو لمبی عمر کے ساتھ ساتھ دل کی
بیماری بھی شاذ و نادر ہی ہوتی تھی مزید یہ کہ دل کی بیماری سے بچے رہنے کے لیے ہماری روزمرہ کی
خوراک میں کتنی مقدار میں چکنائی ہونی چاہیے تو اس کے بارے میں یہ طے ہوا کہ روزانہ کی
خوراک میں تقریباً 40 گرام چکنائی ضرور لینی چاہیے جس میں 10 گرام چکنائی قدرتی خوراک
کے ذریعہ خفیہ طور پر میسر ہو جاتی ہے جسے ڈاکٹری میں Hidden Fat کہتے ہیں باقی رہی تیس گرام
تو وہ تین حصوں کو ہموزن 10,10 گرام کی مقدار میں استعمال کریں یعنی 10 گرام دیسی گھی 10
گرام سرسوں کا تیل دس گرام سویابین کا تیل تو ایسے میں Fat نہیں بلکہ "Mix of Fats" لے کر
ہم نہ صرف اپنے دل کو محفوظ رکھ سکتے ہیں بلکہ جسم کے تمام خلیوں کو بھی چکنائی مہیا کر سکتے ہیں کہ
جس کے بغیر ہم صحت مند نہیں رہ سکتے اس کے علاوہ چند ایک وٹامنز کو خون میں تحلیل ہونے کے
لیے بھی چکنائی کا سہارا لینا لازمی ہے۔ اس سے بھی آگے جدید تحقیق سے اک نئی تھیوری سامنے
ابھر کر آئی ہے کہ یہ جو ہم کولیسٹرول کو کلیتاً دل کی نالیوں کو مسدود کرنے کا ملزم ٹھہراتے ہیں تو اس
ضمن میں کچھ ایسے ثبوت ملے ہیں کہ کولیسٹرول بذات خود اتنا ضرر رساں نہیں ہے جب تک کہ جسم
کی بھٹی سے ابُھرے کچھ بیرونی و اندرونی غلاظت سے بھرپور زہریلے ذرے کولیسٹرول کو زہر آلود
نہیں کر دیتے لہٰذا ان زہریلے ذرات کو ڈاکٹری میں Free Radicals کہتے ہیں بایں حالات
دل کی نالیوں میں زہر آلود کولیسٹرول کی یلغار پر ہمیں روک لگانی ہوگی جس کے لیے ہماری خوراک
میں کچھ ایسے غذائی عناصر ضرور ہونے چاہیں جو زہر آلود کولیسٹرول کے منفی اثرات پر روک لگا سکتے
ہوں ایسے غذائی عناصر کو ڈاکٹری میں Anti oxidants کہتے ہیں لہٰذا اس جدید تحقیق کے
مدنظر ہمیں نہ صرف اپنی روزمرہ کی خوراک کو متوازن رکھنا ہوگا بلکہ ان تمام منفی اثرات رکھنے والے
ذرات کو بھی اپنے جسم سے دور رکھتے ہوئے ہر پہلو سے پاک صاف اور شفاف زندگی بسر کرنی ہو
گی لہٰذا دل کی بیماری کو دور رکھنے کے لیے ہمیں اپنے ڈائٹ اسٹائل اور لائف اسٹائل پر ہمہ وقت
متوجہ و مستعد رہنا چاہیے۔

گذشتہ کچھ دھائیوں سے مشینوں نے آدمی کو بہت زیادہ تن آسان اور سہل پسند بنا دیا ہے

جب کہ اگلے وقتوں کے لوگ زیادہ جسمانی مشقت کرتے تھے ایسے میں ایک محنت کرنے والے فرد
کو 3500 کلوری (حرارے) حرارت غریزی روزانہ درکار ہوتی تھی مگر تن آسانی اور سہل پسندی
کی وجہ سے اب 2500 کلوری بلکہ اس سے بھی کم یومیہ غذا متوازن رہنے کے لیے کافی ہے۔ یومیہ
غذا کے سلسلے میں ہماری خوراک کے اجزا یوں ہونے چاہئیں۔ نشاستہ دار غذائیں 60 فیصد جن کو
ڈاکٹری میں کاربوہائی ڈریٹ کہتے ہیں۔ پروٹین 25 فیصد اور چکنائی 15 فیصد اس کے علاوہ تمام جسم
اور خصوصی طور پر دل کے لیے زندگی بخش اجزا جن کو ڈاکٹری میں Anti-oxidants کہتے ہیں جو کہ
دل کو مفسد مادوں کے حملوں سے محفوظ رکھتے ہیں ان کا بھی خوراک میں ہونا لازمی ہے۔ ایسے
خوراکی اجزا کے جملہ نام اسی کتاب میں نقشہ کی شکل میں لکھ دیئے گئے ہیں جہاں تک گوشت کا
تعلق ہے صرف مچھلی اور مرغ کا استعمال کر سکتے ہیں مگر وہ بھی چربی اور چکنائی ابال کر باہر نکال
پھینکنے کے بعد نہ کہ بھون تل کر، جہاں تک انڈے کا تعلق ہے اس کی صرف سفیدی ہی استعمال کی
جا سکتی ہے کہ زردی کولیسٹرال سے بھرپور ہوتی ہے۔ آج کے دور میں بسیار خوری وقت بے وقت
کھاتے کھلاتے رہنا اک قسم کا رواج بن گیا ہے ایسے میں غربا کو چھوڑ کر خوشحال لوگ بسیار خوری کی
وجہ سے اپنے اندر زیادہ غذائی حرارے انڈیل کر موٹاپے اور دل کی بیماری کو دعوت دے رہے ہیں
لہٰذا اس سے بچے رہنے کے لیے آپ کو آگاہ کرنا ضروری ہے کہ ایک گرام کاربوہائیڈریٹ میں
چار کلوری غذائیت ہوتی ہے اور ایک گرام پروٹین میں بھی چار کلوری غذائیت ہوتی ہے جب کہ
ایک گرام چکنائی میں نو کلوری غذائیت ہوتی ہے تو اس طرح آپ اپنے ڈاکٹر کی رہنمائی میں
روزمرّہ کی غذا کو متوازن رکھ کر دل کی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ غیر متوازن خوراک اور دل کی
بیماری اک طرح سے لازم ملزوم ہیں۔ مچھلی اور مچھلی کے تیل کا استعمال دل کے لیے اتنا مفید ہے کہ
جو لوگ سمندر کے نزدیک یا دریا کے کنارے بسے ہوتے ہیں مچھلی کے استعمال کی وجہ سے بہت سی
بیماریوں کے علاوہ دل کی بیماری بھی ان میں نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے ایسے میں اگر دل کے مرض
کو بے قاعدہ خوراک سے منسوب کیا جائے تو مناسب ہوگا کہ بیشتر حالات میں ہارٹ اٹیک
خوراکی بدنظمی کی وجہ سے ہوتا ہے برعکس اس کے اگلے وقتوں کے بزرگوں کو خوراکی خوش نظمی کی وجہ

سے دل کی بیماری ہائی بلڈ پریشر اور شوگر جیسے امراض شاذ و نادر ہی ہوا کرتے تھے یہاں تک کہ وہ ان بیماریوں کا نام تک نہیں جانتے تھے۔ خوردنی اشیاء میں دل کے لیے سب سے زیادہ کیا مفید ہے ملاحظہ فرمایئے پھلوں میں امرود، ناشپاتی، اور سیب خشک میوہ جات میں اخروٹ موگ پھلی بدام، تیلوں میں زیتون اور سرسوں کا تیل جانوروں میں مچھلی کا تیل نیز ٹماٹر تھوم (لہسن) پیاز ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کے لیے الیسپرین اتنی کارگر ثابت ہوئی ہے کہ 100 ملی گرام آدھا گلاس پانی میں گھول کر ہر روز کھانے کے بعد پی لینے سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ پچیس فیصد کم ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کولیسٹرول کو خون میں کم رکھنے کے لیے ریشہ دار غذائیں جن کو فائبر ڈائٹ (Fiber -Diet) کہتے ہیں بھی بہت ضروری ہیں کہ ایسی غذائیں جو کولیسٹرول کو اپنے ریشوں کے جال میں الجھا کر فضلہ کے ساتھ باہر نکال پھینکتی ہیں۔ ہماری یومیہ خوراک میں فائبر ڈائٹ کم از کم پچیس گرام ضرور ہونی چاہیے جو کہ سبزیوں دالوں الغول نیز ریشہ دار پھلوں سے قدرتی طور پر حاصل ہو سکتی ہے۔ ہماری خوراک جتنی ریفائنڈ ہو گی اتنی ہی مضر اور جتنی کروڈ جیسے کہ موٹا اناج (Crude) ہو گی اتنی ہی مفید ہو گی۔

بھلے ہی ہارٹ اٹیک اور کولیسٹرول کے بارے میں کافی ہو ہا مچی ہوئی ہے۔ مگر باریکی سے تجزیہ کرنے پر پتہ چلا کہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کا ہارٹ اٹیک سے لازمی تعلق نہیں ہے بلکہ ہارٹ اٹیک کے کافی کیسوں میں کولیسٹرول کا درجہ نارمل پایا جاتا ہے جبکہ اکثر کیسوں میں پایا گیا کہ خون میں اگر کولیسٹرول 200 دو سو سے بھی تجاوز کر گیا ہے پھر بھی وہ ہارٹ اٹیک کا شکار نہیں ہوتے بہر حال کولیسٹرول ہارٹ اٹیک کی قطعی نہ سہی لیکن ایک بڑی وجہ ضرور ہے۔ خون میں دو طرح کے کولیسٹرول پائے جاتے ہیں ایک اچھا کولیسٹرول (HDL) دوسرا بُرا کولیسٹرول (LDL) یہ بُرا کولیسٹرول ہی ہوتا ہے کہ خون میں مفسد مادوں کی معرفت دل کی نالیوں کو مسدود کر کے ہارٹ اٹیک لانے کا باعث بنتا ہے تو ایسے حالات میں ہمیں مفسد مادوں سے Anti oxidants کے ذریعہ نپٹنے کے علاوہ اچھے اور برے دونوں کولیسٹرول کو نارمل درجہ پر رکھ کر دل کو ان کی ریشہ دوانیوں سے محفوظ رکھنا ہے۔ ہارٹ اٹیک کے سلسلے میں ایک اور تھیوری سامنے آئی ہے جس کی رو سے خون میں چکنائی کے اجزاء اور ان کی مقدار کی خورا کی بدنظمی کو ہارٹ اٹیک کی وجہ مانا گیا ہے

اور خون میں چکنائی کی ایسی بے راہ روی کو ہارٹ اٹیک کا پیش خیمہ سمجھا گیا ہے جسے انگلش میں (Dyslipidiemia) کہتے ہیں بایں صورت خون میں کچھ ایسا انقلابی ہیجان برپا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دل کے علاوہ جسم کی خون کی چند نالیاں بھی متورم ہو جاتی ہیں اور اس طرح سے ہارٹ اٹیک کی راہ ہموار ہو جاتی ہے۔ ہارٹ اٹیک کے ساتھ ساتھ شوگر اور بلڈ پریشر اور گھنٹیا جیسی موذی بیماریاں بھی اسی رفتار سے آگے بڑھ رہی ہیں۔ مجموعی طور پر ان عام بیماریوں کا دوش بدوش بڑھتے رہنا خون میں چکنائی کی اسی متذکرہ بالا تھیوری سے منسوب کیا جائے گا۔ الغرض ہم عام لوگوں کو ہارٹ اٹیک کی جان لیوا بیماری سے بچاؤ کے مندرجہ بالا نظریات کے جنجال میں نہ گھسیٹ کر ایک مختصر مگر جامع اور سہل ترکیب بتائے جا رہے ہیں جس سے کافی حد تک ہم ہارٹ اٹیک کے اہرمن کی دسترس سے محفوظ رہ سکتے ہیں متذکرہ بالا غذائی استعمال کے علاوہ خون میں چکنائی کا مخصوص توازن قائم رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل چکنائیوں میں سے کوئی تین چکنائیاں ہر روز فی چکنائی دس، دس گرام اول بدل کرتے ہوئے لینی چاہئیں اور ایسا کر کے دل و غذائی بدنظمی سے دور رکھ سکتے ہیں۔ موزوں چکنائیوں کی فہرست اس طرح ہے:۔

مونگ پھلی کا تیل، سورج مکھی کا تیل سویابین کا تیل، سرسوں کا تیل مچھلی کا تیل پام آئل دیسی گھی اور مکئی کا تیل۔

چکنائیوں کو محفوظ اور با اثر رکھنے کا طریقہ:

جہاں تک سرسوں کے تیل کا تعلق ہے کچی گھانی کا تیل مشینی تیل سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے۔ تیل کو صرف ایک مرتبہ اُبالنا چاہیے اور وہ بھی چپٹے برتن میں ہر تیل ملاوٹ سے مبرا ہونا چاہیے۔ تیلوں کے ڈبوں پر ان کے بننے کی تاریخ لکھی ہونی چاہیے۔ تیلوں کو ان کے بننے کے چھ ماہ کے اندر اندر استعمال کرنا چاہیے۔ تیلوں کو کانچ کے دھندلے اور رنگ دار برتن میں رکھنا چاہیے کہ ایسی احتیاط نہ برتنے سے تیلوں میں زہریلا پن پیدا ہو جاتا ہے اور اس طرح غذائی اعتدال اور صحیح تیلوں کا صحیح استعمال کر کے ہم اپنے آپ کو ہارٹ اٹیک کا نوالہ بننے سے بچا سکتے ہیں۔

اپنی روز مرّہ کی خوراک کو ریشہ دار بنا کر دِل کو محفوظ کریں

نمبر	خوراک	نمبر	خوراک
.1	انجیر	.8	پتے دار سبزیاں
.2	ناشپاتی	.9	پھل فروٹ
.3	کھجور	.10	چھلکے سمیت چنے
.4	سویابین	.11	چھلکے سمیت چاول
.5	راج ماش	.12	چھلکے سمیت دالیں
.6	مکی	.13	بریڈ ٹوسٹ
.7	اسپغول کا چھلکا	.14	مٹر کے دانے

FIBRINIZE YOUR DIET

TO KEEP HEART PROTECTED FROM ATTACK

یوگا۔ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کا ایک خوشگوار طریقہ

آج کے دکھی ماحول میں یوگا کا بہت چرچا ہے، اور ہونا بھی چاہیے، کہ یوگا ہی ایک ایسا طرز زندگی یعنی کہ لائف اسٹائل (Life Style) ہے جس کے ذریعے ہم روحانی اور جسمانی صحت نیز سکون حاصل کر سکتے ہیں پراچین گرنتھوں میں یوگا کی سائنس کا بھرپور ذکر ہے اور یہی وہ سبق ہے جو کہ جھوٹ اور سچ کی جنگ مہابھارت میں لارڈ کرشن نے ارجن کو اپدیش کے ذریعے دیا جس سے پریت ہو کر فتح کے جھنڈے گاڑ دیئے گئے۔

مجموعی طور پر یوگا کی چار قسمیں ہیں جو کہ یوں ہیں:

1- کرم یوگ 2- بھگتی یوگ 3- گیان یوگ 4- راج یوگ۔

کرم یوگ:

وہ طرز عمل ہے جس پر عمل پیرا ہو کر ایک انسان بغیر انعام کی خواہش کے نشکام سیوا کر کے جہاں کہیں کوئی دکھی ہو اس کے کام آ کر اس کا دکھ بانٹ کر روحانی جسمانی اور سماجی مرتبہ حاصل کر سکتا ہے۔

بھگتی یوگ:

یہ وہ طرز عمل ہے کہ ایک انسان اپنے آپ کو خدا کے سپرد کر دیتا ہے اور ایشور بھگتی میں لین ہو کر پراپتی حاصل کرتا ہے۔

گیان یوگ:

گیان یعنی کہ علم اور اس کی تحقیق میں اپنے آپ کو کھو دینا ذہین اور دانشور لوگوں سے اس کا تعلق ہے ایسے لوگ دن رات متعلقہ کتابوں کے مطالعہ اور دنیا بھر کے علوم اور فنون کو سمجھنے میں دیوانے ہوئے پھرتے ہیں اور اس طرح انجام کار عبور حاصل کرتے ہیں۔

لیکن دل کو توانا اور صحت مند رکھنے کے لیے ابھی اور آگے جس یوگ کا ذکر کرنے جا رہا ہوں وہ ہے راج یوگ۔

راج یوگ:

ایک ایسی پریکٹیکل سائنس ہے جس پر عمل پیرا ہو کر ہم اپنی جسمانی اور ذہنی قوتوں کو صحیح راستے پر گامزن کر کے جسم اور روح کو مضبوط بنا کر دل و دماغ کو تندرست اور توانا رکھ سکتے ہیں اور یہی وہ راج یوگ ہے جس کا تفصیل سے ذکر کرنا اشد ضروری ہے تا کہ ہم سب اسے سمجھ کر اور اس پر عمل پیرا ہو کر اپنے دل و دماغ میں انقلابی تبدیلیاں لا کر ایک ہلکے پھلکے انسان بن سکیں گے۔ یوگا کے ڈسپلن کے تحت آ کر انسان ''انورت'' کی پریکٹس سے ایک انسان، جھوٹ کے بجائے سچ نفرت کی بجائے پیار، مار دھاڑ کے بجائے رواداری، لالچ اور دھن دولت اکٹھا کرنے کے بجائے، تھوڑے پر شاکر رہنا اور دنیاوی ضرورتوں کو گھٹا کر رکھنے میں لذت محسوس کرنے لگتا ہے۔ دل دماغ کو پاک صاف مطمئن زندگی، خدا کی عبادت، روحانی اور دھارمک کتابوں کا مطالعہ اور مالک کے حکم میں رہنے میں مسرت محسوس کرتا ہے لہٰذا یوگا کے روحانی پہلوؤں کو اپنا کر آیئے ہم بھی اس کے ہمہ گیر فوائد سے فیض یاب ہوں۔

راجیہ یوگا کے حصول کے لیے چند ایک مزید سنہری نکتے۔

1- بلا ناغہ پابندی سے موزوں کثرت کرنا۔
2- سمادھی لگا کر دل و دماغ کو پُر سکون رکھنا۔
3- موزوں اور متوازن خوراک کو اپنانا۔
4- صحیح طرز زندگی کو اپنا معمول بنانا۔

5- سچ نہ مرنا اور نہ ڈرنا کو اپنانے کی مسلسل پریکٹس کرتے رہنا۔
6- دکھیوں کے کام آنا نیز سماج اور دیش کی مسلسل خدمت کرتے رہنا۔
7- روزانہ مختلف آسن لگا کر دل و دماغ کو تازہ دم رکھنا۔
8- وقت کا پابند رہنا اسے ضائع نہ ہونے دینا۔
9- اچھی صحبت میں رہنا اور روحانی جلسوں میں شامل ہونا۔
10- ہر قسم کی منشیات سے مکمل طور پر دور رہنا۔

تو ان تمام سنہری طریقوں پر عمل کر کے ہم راج یوگ کی سائنس پر یقیناً عبور حاصل کر کے اپنے دل و دماغ کو صحت مند رکھ کر دل کے مرض اور ہارٹ اٹیک سے اپنے آپ اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھ سکتے ہیں کہ ایسے عمل سے بے پناہ روحانی اور قلبی سکون میسر ہوتا ہے، یوگا کے تمام پوز تصویروں کی شکل میں حاضر خدمت ہیں، ان تمام کا بغور مطالعہ کر کے اور یوگا کی پریکٹیکل ٹریننگ حاصل کر کے یقیناً آپ راج یوگی بلکہ مہان یوگی بن کر یوگا کے ذریعے دل و دماغ کی بیماریوں ہائی بلڈ پریشر شوگر، موٹاپا، ذہنی تناؤ، خون میں چربی یعنی کولیسٹرول کے بڑھ جانے و مسلسل تھکاوٹ، گھبراہٹ، دھڑکن جوڑوں کے درد بھوک کا کم لگنا، نیند کا نہ آنا، جلدی تھکاوٹ اور دماغی بوجھ سے چھٹکارا حاصل کر کے آپ یقیناً دل کی بیماری سے مبرا رہ کر بے خوف و خطر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

♥

نشہ بندی ہارٹ اٹیک سے بچنے کے لیے بہت ہی ضروری

''پنجاب شراب کی کھپت میں دنیا میں سے سب سے آگے'' اس وقت جبکہ دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے گیارہ نکاتی پروگرام کے بارے میں لکھی گئی اس کتاب کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کی سعی کررہا ہوں تو اخبار کی یہ سُرخی میرے سامنے ہے۔ شراب خانہ خراب پر پیسہ برباد کرنے سے نہ صرف گھر ہی اجڑ جاتا ہے بلکہ کچھ برسوں کے بعد ایک شرابی خود بھی شراب کے جسم پر مضر اثرات کے تحت ہارٹ اٹیک کا امیدوار بن کر رہ جاتا ہے، شراب پینے سے بلڈ پریشر بڑھنے لگتا ہے، شراب کے ساتھ زیادہ کھانے سے موٹاپا آجاتا ہے جبکہ موٹاپا ہارٹ اٹیک کا ایک مسلمہ سبب ہے، زیادہ چکنائی دار غذائیں شراب کے ساتھ کھائی جاتی ہیں، انڈا، میٹ کی پلیٹوں کی پلیٹیں اندر انڈیل دی جاتی ہیں، اسے شوگر کی بیماری بھی لاحق ہوسکتی ہے اور اس طرح ایک اچھا بھلا آدمی انجام کار کچھ برسوں کے بعد دل کا مریض بن کر تباہی کی طرف گامزن ہوجاتا ہے۔ ایک شرابی اکثر اوقات گھر والوں سے جھگڑتا رہتا ہے اور بسا اوقات جرائم پر بھی اترنے سے گریز نہیں کرتا۔ شراب کے علاوہ سگریٹ، تمباکو کا نشہ بھی دل کی بیماری کے لیے شراب سے کچھ زیادہ ہی نقصان دہ ہے، اس بارے اس کتاب میں پہلے ہی تفصیل سے ذکر کیا جاچکا ہے، اسی طرح باقی نشے، گولیاں، کیپسول، ٹیکے لگوانے، چرس، افیون، گانجا یہ سب نشے دل کے لیے صریحاً نقصان دہ ہیں، لہٰذا ان سے بچاؤ ازبس ضروری ہے۔ نیز اگر ان نشوں کی لت لگ گئی ہے، تو ان سے چھٹکارا پانے اور بال بچوں کو یتیم بنانے سے بچے رہنے کے لیے نشہ بندی سخت ضروری ہے۔

پرہیز کے طور پر نشہ بندی پانچ سطحوں پر لاگو کی جاسکتی ہے:

1- سب سے پہلے گھریلو سطح پر: کہ گھر میں سب افراد کا فرض ہے کہ اگر پریوار کا کوئی بھی فرد نشہ

کرتا ہے، تو اسے ہرگز برداشت نہ کریں اور ڈاکٹروں کی صلاح لے کر اس سے چھٹکارا دلائیں۔

2- سماجی سطح پر: ایک نشے باز کو ہرگز برداشت نہیں کرنا چاہیے کہ وہ سماج کے لیے ہر طرف سے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔

3- مذہبی سطح پر: عبادت گاہوں میں تبلیغ کے ذریعے مذہبی کتابوں کے حوالے سے لوگوں کو خبردار کیا جائے کہ نشہ کرنا مذہبی اصولوں کے خلاف اور دل اور صحت کے لیے مضر ہے۔

4- سکول کی سطح پر: بچوں اور کالج کے لڑکوں کو نصابی کتابوں کے ذریعے نیز لیکچر اور دیگر ذرائع سے نشہ سے چھٹکارا پانے کے لیے موزوں قدم اٹھانے چاہئیں۔

5- سرکاری سطح پر: قانون کے ذریعے نشہ بازوں کو نیز اخبار، ریڈیو، ٹی وی، اور پبلک سمپرک و بھاگ کے ذریعے لگاتار لوگوں کو نشہ بندی کے خلاف وارننگ دیتے رہنا چاہیے۔ اور یہ جو ہر سال یوم نشہ بندی منایا جاتا ہے، اس کے ذریعے لوگوں کو نشے کے استعمال سے روکنے کی بھرپور ترغیب دینے کے لیے ہر سال ایک خاص دن پبلک کو متوجہ کرنے کے لیے مخصوص کیا گیا ہے۔

آج کے نوجوانوں میں نشہ بازی اتنی عام ہوگئی ہے کہ زیادہ تر لوگ اس میں غلطاں ہوکر اپنے آپ کو اور اپنے گھر کو تباہ کررہے ہیں، ہر روز آپ اخباروں میں پڑھتے ہی ہیں کہ اردگرد کے ملکوں سے کروڑوں روپیہ کی ہیروئن سمگل ہوتے ہوئے پکڑی جارہی ہے اس سے آپ اس مسئلہ کی گھمبیرتا کے بارے میں اندازہ لگاسکتے ہیں، اخبار اور ٹی وی سے لوگوں کو رہنمائی دینی چاہیے۔ نشہ چھڑانا جسے انگلش میں (Drug Deaddiction) کہتے ہیں اس سلسلے میں مندرجہ ذیل اقدام اٹھائے جاسکتے ہیں۔

1- نشے باز کو فوراً بھانپ کر اسے نشہ کرنے سے چھڑانے کے بارے میں اس کے خطرناک نتائج سے آگاہ کریں۔

2- نشے باز کی صحبت کو تبدیل کریں، کیونکہ جیسی سنگت ویسی رنگت، اس کی سوسائٹی فوراً بدل دی جائے اور اس پر مسلسل نگاہ رکھیں۔

3- نشے باز کو نشہ بندی کے بارے میں کتابیں مہیا کریں، یا پڑھ کر سنائیں کہ اس نے نشہ لینے

سے عبرت حاصل ہو۔

4- جہاں سے وہ نشہ خریدتا ہے اس کو بھانپ کر رکاوٹ ڈالیں۔

5- اس سے ہمدردی لیکن سختی سے پیش آئیں اور اس سے ایک مجرم نہیں بلکہ ایک مریض سمجھ کر نپٹیں۔

6- اسے ایک آرام دہ کمرے میں لگ بھگ بند کر کے رکھیں تا کہ نشہ تڑواتے وقت اس کو نشہ مل ہی نہ سکے۔

7- ڈاکٹر کی امداد لیجیے اور اس کے بتائے ہوئے راستوں پر چلیں۔

8- ہر ملنے والا شخص جو اس سے ملنے آئے اس پر کڑی نگاہ رکھیں کہ کہیں آ کر خفیہ طریقے سے نشہ سپلائی تو نہیں کرتا۔

9- نشہ بندی سنٹر یعنی کہ نشہ چھڑاؤ سنٹر میں داخل کروا کر اسے نشوں سے چھٹکارا دلوا کر اس کی جان بچائیں اور ساتھ ہی اس کے بال بچوں کو تباہی سے محفوظ کریں۔

10- اگر شادی شدہ نہیں ہے تو ہرگز اس کا بیاہ نہ کریں کہ مزید تباہی اور بربادی کو بلاوا نہ دیں۔

11- آخر میں جونہی نشے باز نشے سے چھوٹ جائے تو بلا تاخیر اسے سرکاری اور غیر سرکاری دونوں سطحوں پر اگر ضرورت پڑے تو اس کو نو آبادکاری پر تمام وسیلے جتانے کے لیے اسے ترجیحی زمرے میں رکھ کر اسے ایک بار پھر صحت مند اور کار آمد شہری بنا کر اپنی فرض شناسی کا ثبوت دیں۔

♥

ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے اور شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے اہم ہدایات

1- شوگر کے مریض کو ہر وقت چوکنا رہنا چاہیے، یہاں تک کہ اسے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق اپنے آپ کو خود اپنا ڈاکٹر بنا رکھنا چاہیے۔ اس بیماری کے متعلق اسے مکمل جانکاری ہونی چاہیے، کہ کب کون کون سی پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں، کہ یہ پیچیدگیاں ہی ہوتی ہیں، جو ایک مریض کو دکھی اور اکثر اوقات ختم کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔

2- پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے پیشاب اور خون میں شوگر کی سطح یوں ہونی چاہیے کہ پیشاب میں بالکل نہیں اور خون میں 80 سے 140 تک۔

3- خوراک میں چینی، گڑ اور میٹھی اشیاء بالکل نہ ہوں، لیکن نشاستہ دار چیزیں کھل کر کھائی جا سکتی ہیں، ایک شوگر کے مریض کی خوراک کے بارے میں رہنمائی یوں کی جاتی ہے، نشاستہ دار چیزیں یعنی کہ آٹا، چاول، دالیں، ہر قسم کی سبزیاں، فروٹ زیادہ تعداد میں اور پروٹین جیسے کہ مچھلی، راج ماش اور دالیں درمیانی مقدار میں اور چکنائی درمیانی سے کچھ کم حد تک۔

4- صبح و شام سیر اور کسرت بے حد ضروری ہے۔

5- دماغ کو بوجھ سے مبرا رکھنے کے لیے سادھی لگا کر ریاض کرنا سخت ضروری ہے۔

6- اپنی آنکھوں بلڈ پریشر پیشاب، دل اور ہاتھ پاؤں کا دھیان لازمی ہے کہ موتیا بند ہائی بلڈ

پریشر موٹاپا دل کی بیماری اور پاؤں پر زخم شوگر کے مریض کو جلدی لاحق ہو جاتے ہیں۔

7- کئی بار یکدم شوگر خون میں بہت کم ہو جاتی ہے لہٰذا اگر ایسے میں پسینے آنے لگیں تو فوراً جیب میں رکھی چینی یا گلوکوز پانی میں گھول کر پی لیں اور فوراً ڈاکٹر کو رجوع کریں کہ آپ کو ہسپتال میں داخل کر کے بچایا جاسکے۔

8- کئی بار زیادہ کھا لینے سے یا بدپرہیزی سے اور دوائی انجکشن نہ لینے سے غفلت کرنے سے خون میں شوگر کی مقدار بہت بڑھ سکتی ہے ایسا مریض بے ہوش بھی ہو سکتا ہے، لہٰذا اسے شوگر بارے ڈائری جیب میں رکھنی چاہیے۔ مکمل پتہ کے ساتھ تاکہ بغیر غلطی کیے اسے بچایا جاسکے۔

9- شوگر کے مریض کو ہر قسم کی چھوت کی بیماری پھوڑے پھنسی اور یہاں تک کہ ٹی بی کا روگ بھی جلدی ہو جاتا ہے اس لیے کھانسی بخار کے لٹک جانے کی صورت میں ایکس رے سمیت پوری جانچ بھی کروا لینا چاہیے۔

10- ایک شوگر کے مریض کی اگر شوگر کنٹرول میں نہ رکھی جائے تو کچھ برسوں کے بعد اس کے ہاتھ پاؤں سُن ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور ان میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے، ایسی حالت میں شوگر کو کنٹرول میں کرنے کے علاوہ ڈاکٹری امداد لینا بھی ازبس ضروری ہے۔

11- سگریٹ تمباکو سے مکمل پرہیز کہ شوگر کے بیمار کو دل کا مرض اور ہارٹ اٹیک ہو جانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اس لیے ڈاکٹر سے حسب ضرورت رائے لیتے رہنا اپنے دل کو محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہے اور اس طرح ایک شوگر کا مریض چاروں اطراف سے حفاظت کر کے مکمل اور صحت یاب زندگی بسر کر سکتا ہے۔

12- آخر میں جو لوگ مغربی طرز کا کھانا خاص طور پر بازاری کھانا کھاتے ہیں جیسی کہ سُرخ گوشت، چکنائی سے بھرپور نیز میدے کی تلی ہوئی چیزیں کھاتے ہیں اُن میں چالیس برس کے بعد شوگر کی بیماری ہو جانے کے چانس 60% زیادہ ہوتے ہیں جبکہ پھلوں، سبزیوں،

موٹے اناج اور مچھلی پر مشتمل متوازن غذا لینے والوں میں ذیابیطس کے ہو جانے کا خطرہ مقابلتاً کافی کم ہوتا ہے ایسا نتیجہ ہاورڈ یونیورسٹی نے بارہ برس کی ریسرچ کے بعد اخذ کیا ہے تو ایسے میں ہم سبھی کو ایسی روایتی غذا کا استعمال کر کے اپنے آپ کو اس بھیانک روگ سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے۔

♥

بلڈ پریشر سے بچنے کے اقدامات

1- ہارٹ اٹیک اور دل کی بیماری سے بچے رہنے اور۔ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے یعنی کہ اسے 120/75 پر رہنے کے لیے نیز کسی صورت میں 140/80 سے اوپر نہ جانے کے لیے ہمیں دو لوگوں کی ضرورت ہے، ایک آپ اور ایک آپ کا ڈاکٹر جس میں آپ کا رول آپ کے ڈاکٹر سے بھی زیادہ ہے۔

2- پہلے قدرتی طریقوں سے بلڈ پریشر کو نارمل کی طرف مائل کیجیے یعنی کہ صبح شام باقاعدہ عبادت (Meditation) یعنی کہ سمادھی لگا کر اپنی کھوج کرنا، سمرن کرنا اور برائیوں سے دور رہنے کے بارے اپنی اندرونی قوتوں کو جاگر کرنا۔

3- گھی، مکھن انڈا، میٹ اور بسیار خوری سے مکمل پرہیز، کم چکنائی والے کھانے زیادہ فروٹ سلاد اور سبزیاں لینا، نیز اپنا وزن 65 کلو یا اس سے کم کر کے رکھنا۔

4- نمک کا کم سے کم استعمال پاک صاف اور متوازن خوراک کا استعمال

5- دونوں وقت صبح وشام کھلی ہوا میں سیر اور لمبے لمبے سانس لینا۔

6- سگریٹ، شراب سے مکمل ممانعت۔

7- ڈاکٹر کی زیر رہنمائی مندرجہ بالا پرہیز کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو نارمل لانے کے لیے موزوں، باقاعدہ دوائی اور جب بھروسہ ہو جائے، دوائی سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارا۔

8- اپنے گھر بلڈ پریشر چیک کرنے کی مشین رکھنا، تا کہ گھبراہٹ کے ماحول سے دور رہ کر اطمینان اور آرام سے بلڈ پریشر کو چیک کرتے کراتے رہنا۔

موٹاپے سے بچاؤ اور علاج

1- موٹاپا ہارٹ اٹیک اور دل کی بیماری کا اتنا مانا ہوا سبب ہے کہ بیمہ کمپنی والے بھی موٹے آدمی کا بیمہ کرنے سے کنی کتراتے ہیں اور اگر بیمہ کریں گے بھی تو زائد رقم وصول کرتے ہیں کہ موٹاپا ایک جانا مانا پر از خطر جوکھم ہے۔(Risk-Factor)

2- ایک متوسط آدمی کا آئیڈیل وزن 65 کلوگرام سے زیادہ نہ ہونا چاہیے نیز تصویر کی شکل میں دیئے گئے چارٹ کے مطابق ہی ہونا چاہیے ورنہ ہر بڑھتے ہوئے کلوگرام وزن کے ساتھ اسی شرح سے عمر بھی گھٹتی چلی جائیگی۔

3- موٹے آدمی کے لیے صبح شام اور دس منٹ دوپہر کو سیر اور ہلکی کسرت اتنی ضروری ہے کہ اس سے نہ صرف دل کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کے خطرات کم ہو جاتے ہیں بلکہ اس عمل سے وزن بھی گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔

4- موٹے آدمی کو ہائی بلڈ پریشر، شوگر کی بیماری اور خون میں کولیسٹرول بڑھ جانے کے چانس بھی زیادہ ہوتے ہیں اس لیے باقاعدہ چیک کراتے رہنا اور ان کا تدارک کرتے رہنا چاہیے کہ بعد میں پچھتانا نہ پڑے۔

5- موٹے آدمی کے لیے گھی، مکھن، کریم، انڈا گوشت سگریٹ، شراب اور بسیار خوری زہر قاتل ہے۔

6- موٹے آدمی کو سلاد جیسے کہ بند گوبھی کے پتے مولی، گاجر، چقندر، ٹماٹر، لموں اور ہر قسم کی سبزیاں پکا کر بغیر گھی "مکس ویجی ٹیبل" کی شکل میں اور ہر قسم کا پھل باافراط استعمال کرنا چاہیے۔

7- ڈاکٹر کی زیر نگرانی وزن کم کرنے کی دوا بھی لی جا سکتی ہے۔

AVERAGE HEIGHT AND WEIGHT CHART

WOMEN						
AGE In Yrs.	18-27	28-37	38-47	48-57	57 to above	
HT. In cms.	WEIGHT	IN	KILOS			Ht.In Inches
146-150	44-47	46-49	46-50	48-51	49-51	4'8"-5'
150-154	45-48	48-50	50-52	50-52	51-52	5'0-5'1"
154-158	47-51	50-33	51-54	52-55	52-55	5'1"-5'2"
158-162	49-53	53-56	54-57	55-58	55-58	5'2"-5'4"
162-166	51-55	55-59	56-60	57-61	58-61	5'4"-5'5"
166-170	53-58	59-62	60-63	60-64	61-65	5'5"-5'6"
170-174	56-61	60-65	62-65	64-68	65-48	5'6"-5'8"
174-178	59-65	64-69	66-70	67-71	68-72	5'8"-5'9"
178-182	63-68	67-72	70-74	71-75	72-76	5'9"-6'0
182-186	65-71	70-76	73-77	74-79	75-79	6'0-6'2"

MEN						
146-150	45-48	47-50	49-51	49-52	50-52	4'8"-5'
150-154	46-49	48-52	51-52	51-53	51-54	5'-5'1"
154-158	48-52	52-55	53-56	54-56	54-56	5'1"-5'2"
158-162	50-54	53-57	55-58	55-59	57-60	5'2"-5'4"
162-166	52-57	58-61	50-60	59-62	60-63	5'4"-5'5"
166-170	55-60	59-64	61-65	62-65	63-66	5'5"-5'6"
170-174	58-63	63-67	64-68	65-69	66-70	5'6"-5'8"
174-178	61-66	65-71	68-72	69-73	70-73	5'8"-5'9"
178-182	64-69	69-74	71-75	73-77	74-78	5'9"-6'
182-186	67-73	72-73	75-79	76-81	77-81	6'-6'2"
186-190	70-76	75-79	78-83	70-83	81-85	6'2"-6'3"

دل کی بیماری سے بچاؤ اور علاج میں میوزک یعنی سنگیت کا رول بہت اہم راگ سے روگ کو روک لگتی ہے

ظاہری طور پر تو یہ بہت دلچسپ اور عجیب بات ہے کہ دل کی بیماری سے بچاؤ اور علاج میں میوزک یعنی، سنگیت بھی اہم رول ادا کر سکتا ہے، لیکن ہے یہ سو فیصدی درست وہ یوں کہ ایک پریشان حال اور الجھے ہوئے شخص کے کان میں جب ہلکے پھلکے سنگیت اور ساز کی آواز پڑتی ہے تو کچھ ہی منٹوں کے بعد اس کا دھیان پریشانی اور الجھن سے پرے ہٹ کر سکون آنند خوشی اور مسکراہٹ میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے، بلکہ میوزک میں کھویا ہوا وہ شخص اتنا محو ہو جاتا ہے کہ محویت کے عالم میں بھول بیٹھتا ہے کہ اب سے کچھ دیر پہلے وہ مشتعل تھا، اور ایسے عالم میں اس کے سینے کے اندر پھڑکتا ہوا دل بھی پرسکون اور نارمل حالت کی طرف مائل ہونے لگتا ہے، انسان تو انسان یورپ اور روس کے ممالک میں بڑھیا اور جلدی فصل اگانے کے لیے کھیتوں کے بیچ میں میوزک کی ہلکی پھلکی دھنیں بجائی جاتی ہیں جس سے فصل کی تعداد اور کوالٹی پہلے سے کہیں بہتر ہو جاتی ہے، دل کو پرسکون رکھنے کے لیے میوزک سنگیت اور گانا بھدا، ڈراؤنا، فحش اور اشتعال انگیز نہ ہو بلکہ ہلکا سریلا قابل قبول، یا دھارمک اور دل کو چھو لینے والا ہو، سر تال کے ساتھ بجنے والی آواز دل و دماغ کے لیے اتنی موزوں ہوتی ہے کہ، ریل گاڑی میں سفر کرتے ہوئے گاڑی کی ایک ہی تال پر سنی جا رہی آواز جیسے کہ "کھٹا کھٹ، کھٹا کھٹ" بھی انسان کو نیند لانے کی طرف مائل کر دیتی ہے جیسے کہ ہارمونیم بج رہا ہو، اور ہارمونیم کا مطلب بھی یہی ہے کہ سر تال سے بجنے والا ساز آج کل ٹی وی اور کیسٹ کے ذریعے بھجن کیرتن شبد ساز سنگیت با آسانی مہیا ہو سکتے ہیں تو دل کی بیماری سے بچا اور علاج کے لیے میوزک کا سہارا لینا ایک موزوں قدم ہے۔

♥

حسن سلوک، اعلیٰ شخصیت، اچھی طرزِ زندگی اور اچھا چال چلن دل کے لیے نہایت مفید

ایک انسان کا حسن سلوک جسے انگلش میں (Behaviour) کہتے ہیں اس کی شخصیت جسے (Pesonality) کہتے ہیں طرز زندگی جسے انگریزی میں Life Style کہتے ہیں اور چال چلن جسے کہ کیریکٹر کہتے ہیں، تو یہ سب اوصاف اور خوبیاں ایک شخص کو دل کے روگ سے بچے رہنے اور روگ ہو جانے کی صورت میں اتنے مددگار ہو سکتے ہیں کہ ان خوبیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا، ایک رونی صورت ہوتی ہے اور ایک ہنستی صورت کون سی آپ کو اچھی لگے گی۔ ظاہر ہے کہ ہنستی۔ حسن سلوک یعنی کہ (Behaviour) خواہ آپ گھر میں ہوں یا باہر، دن رات آپ نے اس انمول زیور کو اپنے گلے کا ہار بنا کر رکھنا ہے، راہ چلتے کسی کا روپوں سے بھرا بٹوا گر جاتا ہے آپ اسے اپنی جیب میں ڈال لیں گے تو آپ کی جیب کے ساتھ ساتھ آپ کا دل بھی ہلکا ہو جائے گا تو یہ انسان کے چال چلن کی ایک مثال ہے، اور مثالی چال چلن کے مالک کے دل میں ہر وقت خوشی، سکون اور مسرت کے باجے بجتے رہتے ہیں، کہیں بھی کوئی برا لفظ منہ سے نہ نکالو، اپنے گھر میں اور باہر ہر ایک سے مسکراہٹ، سلیقے طریقے اور ادب سے ملو، اپنی شکل وشباہت اور لباس کو سادہ مگر پرکشش بنا کر رکھو کہ دنیا اس طرح آپ کی طرف کھچی آئے جیسے کہ کرشن کی طرف گوپیاں کھنچی آتی تھیں اور اس طرح ایک ہمہ گیر شخصیت کے مالک بن کر آپ یقیناً اپنے اور دوسروں کے دلوں کو محفوظ اور مسرور رکھ سکتے ہیں۔

روحانیت کو اپنانا دل کے مرض پر فتح پانا

روحانیت جسے انگلش میں (Spirituality) کہتے ہیں انسانی زندگی کی معراج ہے کہ ہر وہ شخص جو دل کے روگ سے مبرا رہ کر خوشحال، خوش وخرم صحت مند اور اطمینان بخش زندگی بسر کرنا چاہتا ہے، اس کا یہی نصب العین ہونا چاہیے کہ روحانیت کے نشے میں سرشار ہو کر ایسا انسان ہمیشہ کے لیے پُرمسرت اور دائمی سکون حاصل کر سکتا ہے۔ روحانیت جو کہ جملہ مذہبی تعلیمات کا نچوڑ ہے ایک آدمی کو گراوٹ کی دلدل کی پستیوں سے نکال کر عظمت کی بلندیوں تک پہنچا دیتی ہے روحانیت کا دل کے روزمرہ کے فعل سے اتنا گہرا تعلق ہے کہ روحانی طور پر ایک منجھے ہوئے شخص کے قریب دل کا روگ مشکل سے بھٹک پائے گا لیکن چونکہ انسانی مشینری عمر کے ساتھ گھس گھس کر انجام کار ناکارہ ہو جاتی ہے اور یہی حال دل کا بھی ہے پھر بھی روحانیت میں مخمور شخص ایسے عالم میں بھی کبھی روگ کو روگ نہیں سمجھتا بلکہ برعکس اس کے روگ کو بھی اوپر والے کی ادا اور شان سمجھ کر اسے بخوشی قبول کرتا ہے۔

روحانیت پر عبور حاصل کرنے کے لیے اپنے دھرم کرم کے علاوہ فالتو وقت روحانی لٹریچر پڑھنے، مذہبی اجتماعوں میں شامل ہونے کے ساتھ ساتھ دنیا کی عظیم روحانی ہستیوں کی زندگی کی تقلید کرنے پر صرف کرتے ہوئے، ہمیں اپنے آپ کو ان تمام غلاظتوں سے اوپر اٹھا کر رکھنا چاہیے کہ روحانیت کا علمبردار لین دین کا کھرا ہوتا ہے سچائی نہ ڈرتا اور نہ مرتا کا جھنڈا کبھی نیچا نہیں ہونے دیتا۔ اپنے چال چلن کو شک وشبہ سے بالا رکھتا ہے، پرائی دولت اور عورت پر نظر نہیں رکھتا۔ نہ بُرا کرتا ہے لیکن ایسی بلندی کے حصول کے لیے ریاض کرنا، سمرن کرنا سمادھی لگانا، من کو مارنا، اور پھر من کو جیتنا پڑتا ہے کہ ''من جیتے جگ جیت'' اور اس طرح کر کے ہم دل کے مرض پر فتح پا کر دل پر لکھی گئی اس کتاب کے مقصد کو پورا کر سکتے ہیں۔

ہندوستانی نوجوانوں کے تئیں دِل کی بیماری کا دُشمنانہ رویہ نہ صرف ایک بہت بڑی بدقسمتی کی بات بلکہ ملک کے لیے ایک چیلنج بھی

دل کے تعلق سے لکھی گئی اس کتاب کو ختم کرنے سے پہلے میں آپ کو اس سلسلے میں ایک تشویش ناک بات بتائے بغیر نہیں رہ سکتا وہ یہ کہ تپ دق اور ایڈز کے مرض کا خطرہ بھی دوسرے ممالک کے مقابلہ میں یہاں پر کئی گناہ زیادہ بڑھ گیا ہے۔ جیسے کہ چینیوں کے مقابلے میں ہندوستانیوں میں دل کی بیماری چار گنا زیادہ نیز جاپانیوں کے مقابلے میں بیس گنا زیادہ ہے۔ تازہ ترین اعداد و شمار کے مطابق یہ کتنی بدقسمتی کی بات ہے کہ اس وقت ہندوستان بھر میں دس فیصدی لوگ دل کی بیماری کے شکنجے میں جکڑے ہوئے ہیں۔ مزید براں یہ خبر اس سے بھی زیادہ دلخراش ہے کہ چالیس برس سے بھی کم عمر میں ہندوستانیوں میں ہارٹ اٹیک کا ہو جانا ایک عام بات ہے اس سے بھی آگے یورپین ممالک میں رہ رہے ہندوستانیوں میں ہارٹ اٹیک ہو جانے کی شرح وہاں رہ رہے لوگوں کے مقابلہ میں دس گنا زیادہ ہے۔ مزید یہ بات اور بھی دل شکن ہے کہ کہیں بھی اگر چالیس برس سے کم عمر والے ہندوستانیوں کو ہارٹ اٹیک ہو جائے تو ایسی کم سنی میں موت ہو جانے کا خطرہ بھی کئی گناہ زیادہ ہے۔ عرب ممالک میں ہسپتالوں میں داخل ہونے والے دل کے مریض 80% ہندوستانی ہوتے ہیں جبکہ وہاں کے عرب لوگ محض 20 فیصد۔ تو ایسی رونگٹے کھڑے کر دینے والی صورتِ حال میں سب سے زیادہ آسان اور باعمل طریقہ یہی ہے کہ ایسے میں ہر شخص کو 30 برس کی عمر کے بعد دل کے تعلق سے چوکنا رہ کر ہارٹ اٹیک سے بچے رہنے کی تدابیر پر عمل پیرا رہنا چاہیے جس کی جیتی جاگتی اور حوصلہ افزا

مثال یہ ہے کہ محض بچاؤ کے راستے اختیار کر کے جاپان، امریکہ اور کینیڈا میں ہارٹ اٹیک کی شرح 50% کم ہو گئی ہے کہ وہ لوگ ڈاکٹروں کا کہا مانتے ہیں جبکہ یہاں ہمارے لوگ کسی کا بھی کہا سنا نہیں مانتے لہٰذا یہی بات ہے کہ ہمارے لوگ دھڑا دھڑ ہارٹ اٹیک کا شکار ہو رہے ہیں لیکن فی الواقع ہمارا ابھی بچاؤ اسی میں ہے کہ ہم بھی مندرجہ بالا ممالک کی تقلید کر کے اپنے دلوں کو ہارٹ اٹیک کی بیماری سے محفوظ کریں۔

♥

کچھ ضروری روزمرّہ کی خوراکی اشیا میں مہیا حرارت غریزی

(بحساب 100 گرام فی آئیٹم)

نمبر	نام	حرارے	نمبر	نام	حرارے
1	بھینس کا دودھ	117	23	مونگ پھلی	549
2	گائے کا دودھ	65	24	کھجور	283
3	سپریٹا کا دودھ	35	25	خربوزہ، تربوز	17
4	گیہوں کا آٹا	348	26	ناشپاتی	50
5	مکئی کا آٹا	342	27	آم	50
6	پنیر	348	28	انگور	71
7	چنے کی دال	327	29	سنترہ	40
8	چاول	348	30	پپیتا	47
9	بریڈ	238	31	دہی گائے	51
10	گھی	900	32	آلو	99
11	شہد	320	33	مولی	21
12	انڈا	173	34	گاجر	47
13	سوکھا ناریل	628	35	امرود	66
14	سویابین	432	36	کیلا	153
15	بادام	655	37	ٹماٹر	21
16	بینگن	34	38	انار	65
17	بند گوبھی	40	39	ساگ پالک	30
18	پھول گوبھی	39	40	بھنڈی، توری	41
19	مچھلی	103	41	مرغ گوشت	109
20	گوشت بکرا	194	42	راج ماش	592
21	دال مونگ	290	43	چینی	396
22	بناسپتی تیل	900	44	مکھن	774

مصنوعی دل کی ایجاد.....مَوت پر فتح کا ڈنکا!!!

ابھی ابھی نئی صدی کے آغاز کے ساتھ ساتھ ایک بہت ہی حیران کن اور عقل کو دنگ کر دینے والی بات ہی ہوئی ہے کہ حال ہی میں دل کے ڈاکٹروں نے ایک مصنوعی پلاسٹک کا دل ایجاد کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے جسے کہ دل کے ہاتھوں مرنے والے مریض کے سینے میں بائی پاس اپریشن کی طرح عملِ جراحی سے چھاتی کے بیچ فِٹ کر دیا جاتا ہے جو کہ باہر سے بیٹری کے ذریعے چلتا ہے اور کہ ہر کچھ گھنٹوں کے بعد اس مصنوعی دل کو چلتا رکھنے کے لیے چارج کیا جاتا ہے۔ اس مضبوط مگر لچکدار پلاسٹک کے دل میں دو خانے ہوتے ہیں ایک وہ جس سے ہو کر خون پھیپھڑوں کی طرف آکسیجن حاصل کرنے کے لیے جاتا ہے اور پھر وہی خون وہیں سے آکسیجن سے لد پھند کر واپس اس مصنوعی دل کے دوسرے خانے میں پہنچتا ہے جہاں سے دل کی طرف حرکت کرتے ہوئے تمام جسم کو آکسیجن اور دوسرے متعلقہ اجزاء مہیا کر کے انسانی جسم کو چلائے رکھنے کا کارنامہ سرانجام دیتا ہے۔ اگر اس مصنوعی دل کی کارکردگی میں بیچ میں کوئی اڑچن یا پیچیدگی نہ پڑ جائے تو یہ پلاسٹک کا دل کئی برسوں تک زندگی کو برقرار رکھنے کی اہلیت رکھتا ہے۔

آج تک کل ملا کر لگ بھگ پانچ مرتے روگیوں کے سینوں میں اسے فٹ کیا جا چکا ہے جن میں سے موجودہ جانکاری کے مطابق ایک ایسا مریض پلاسٹک کے دل کے سنگ پورے پانچ مہینے جیتے رہنے کے بعد کسی دیگر پیچیدگی کی وجہ سے چل بسا۔ تین ایسے پلاسٹک کے دل کے ساتھ جی رہے روگیوں کے بارے میں پتہ ہے کہ ابھی تک وہ زندہ جاوید ہیں۔ تو ایسے میں آپ کو میڈیکل سائنس کے اس ناقابلِ تسخیر معرکہ کی داد دینی ہی ہوگی۔ اس مصنوعی دل کی قیمت لگ بھگ 75 ہزار ڈالر ہے علاوہ دوسرے اضافی اخراجات کے۔ تو ایسے میں اگر ایسا روگی پانچ برس تک بھی جیتا رہ جائے تو بھی یہ کوئی گھاٹے کا سودا نہیں۔ بھلے ہی میں دل کے روگ اور ہارٹ اٹیک سے نجات پانے کے مسئلے کا یہ کوئی حل نہیں لیکن پھر بھی میڈیکل سائنس کے اس عظیم کارنامے کا اس کتاب میں ذکر نہ کرنا میں سمجھتا ہوں کہ قارئین سے ناانصافی ہوگی بہر حال اِس مصنوعی دِل کا فوٹو آپ کی دلچسپی کے لیے لگایا جا رہا ہے۔

♥♥♥